อนุสรณ์

ในการพระราชทานเพลิงศพ

# นางพูลศรี วัฒนสินธุ์

เป็นกรณีพิเศษ

อนุสรณ์

ในการพระราชทานเพลิงศพ

# นางพูลศรี วัฒนสินธุ์

เป็นกรณีพิเศษ

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันเสาร์ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๓๕



(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๗๕๖๐ สำนักพระราชวัง

๑๐ เมษายน ๒๕๓๕

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นางพูลศรี วัฒนสินธุ์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๓๕ เวลา ๑๕.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

บุญสม พิมพ์.

ประกาศ ทาน.

| วัน | หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี |
|---|---|
| | นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพูลศรี วัฒนสินธุ์ เพื่อทราบ<br>เครื่องพระราชทานเพลิงและเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น. |

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

# สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า นางพูลศรี วัฒนสินธุ์ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรม ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร ในวันเสาร์ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๓๕ เวลา ๑๕.๐๐ น.

พระมหากรุณาธิคุณนี้ หากนางพูลศรี วัฒนสินธุ์ จะหยั่งทราบโดยญาณวิถีใดได้ ก็คงจะเต็มตื้นด้วยความปีติชื่นชมโสมนัส สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ และคงเปี่ยมไปด้วยความภาคภูมิใจในเกียรติยศที่ได้รับพระราชทานในวาระสุดท้ายของชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าและทายาททุกคนของนางพูลศรี วัฒนสินธุ์ ขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณในเกียรติยศอันยิ่งใหญ่นี้เป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมชั่วกาลนาน

*ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ*

**ข้าพระพุทธเจ้า**

**นางสาวรจิต วัฒนสินธุ์**
**นายมนตรี–นางจุฑาทิพย์ อุมะวิชนี**



นางพูลศรี วัฒนสินธุ์

ชาตะ ๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๘

มตะ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕







*พระราชปริยัติโกศล*
*ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม*





พระประยงค์ เจ้าอาวาสวัดท่าสะอ้าน ร่วมฟังสวด
พระอภิธรรม





ทำบุญ ๗ วัน



ท่านอาจารย์อาสภเถระ
ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม















ลูกหลานและญาติสนิท





หลาน



ลูก



ลูกและหลาน






# แม่ของลูก

คุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์ เป็นลูกสาวของคุณตาเจริญ (ฮวด) และคุณยายสมใจ วัฒนสานติ์ เกิดเมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๔๕๘ ตรงกับวันอังคาร แรม ๑๓ ค่ำเดือน ๙ ปีเถาะ คุณยายสมใจเคยเล่าให้ฟังว่า คุณตาได้แต่งงานกับพี่สาวของคุณยายมาก่อน มีบุตรสาวคนหนึ่งคือคุณป้าประณีต ซึ่งต่อมาแต่งงานกับคุณลุง ศุข โพธิวิหค คุณป้าประณีตเกิดได้เพียง ๗ วัน มารดาก็ถึงแก่กรรม ด้วยความห่วงใยในหลานสาว คุณชวด (คุณแม่ของคุณยาย) จึงได้ขอร้องให้คุณยายสมใจ ซึ่งเป็นน้องสาวแต่งงานกับคุณตา ขณะที่อายุเพียง ๑๖ ปี ด้วยความรักและสงสารหลาน คุณยายสมใจจึงยอมแต่งงานกับคุณตา มีบุตรธิดารวม ๕ คน คือ

๑. คุณลุงพงษ์
๒. คุณแม่พูลศรี
๓. คุณน้าพวง
๔. คุณน้าพิชัย
๕. คุณน้าไพบูลย์

เมื่อวัยสาวคุณแม่ได้ตั้งร้านขายของชื่อไพโรจน์พานิช ณ ถนนบำรุงเมือง ข้าพเจ้าได้ยินได้ฟังอยู่เสมอว่าคุณแม่เป็นคนเก่ง ฉลาด ขยัน และมีเสน่ห์ มีลูกค้าประจำเป็นข้าราชการหนุ่ม ๆ หลายคน ในจำนวนนี้มีคุณพ่อกิจจา วัฒนสินธุ์ รวมอยู่ด้วย และต่อมาได้แต่งงานกันเมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๔๘๐ มีบุตร ธิดารวม ๓ คน คือ

๑. น.ส. รจิต
๒. นายจิรศักดิ์ (ถึงแก่กรรม)
๓. นางจุฑาทิพย์ สมรสกับ ดร.มนตรี อุมะวิชนี

หลังจากที่แต่งงานแล้วคุณแม่ยังคงประกอบการค้าขายและในปี ๒๔๙๕ ได้ร่วมก่อตั้งโรงงานแปรงสีฟันกับ Dr. Haking Wong และ Dr. Pauline Chan นักอุตสาหกรรมชาวฮ่องกง นับเป็นโรงงานแปรงสีฟันด้ามพลาสติกใช้ขนไนลอนแห่งแรกในประเทศ ด้วยความวิริยะ อุตสาหะของคุณแม่ จึงสามารถซื้อกิจการทั้งหมดจากชาวฮ่องกง มาดำเนินการเองร่วมกับญาติที่รักและมิตรสนิท คือคุณป้าประณีต โพธิวิหค และคุณน้าบุญตรง วงศ์ถาวร

สิ่งที่เป็นที่ภูมิใจและพึงรำลึกไว้ในหมู่ลูกหลานเพื่อเป็นแบบอย่างคือความระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะรักษาไว้ซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศของคุณพ่ออย่างที่สุด คุณแม่จะไม่ยอมใช้ตำแหน่ง

ข้าราชการประจำหรือข้าราชการการเมืองของคุณพ่อเพื่อประโยชน์ต่อกิจการของคุณแม่เป็นอันขาด แต่ความสามารถส่วนตัวและความเป็นนักกฎหมายของคุณพ่อนั้นมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต การดำเนินงาน ตลอดจนการแก้ปัญหาต่างๆ ที่คุณแม่ต้องประสบอย่างยากที่จะหาสิ่งใดมาทดแทนได้ อันเป็นเหตุให้การสูญเสียคุณพ่อเมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ เป็นความสูญเสียที่ใหญ่หลวงนักสำหรับชีวิตคุณแม่

ปรกติคุณแม่เป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง ร่างกายค่อนข้างสมบูรณ์ทำงานหนักโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพของตนเอง ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นคุณแม่พูดถึงการออกกำลังกาย ระยะนั้นคุณแม่จะตื่นแต่เช้ามืด ทำกับข้าวให้คุณพ่อและลูกๆ ทาน เสร็จแล้วจึงออกไปทำงาน ตอนเย็นกลับมาทำอาหารอร่อยๆ ให้ทุกคนอีก และทำงานต่อจนดึก เป็นเช่นนี้ทุกวันจนกระทั่งเหตุการณ์ที่ไม่มีใครคาดถึงก็เกิดขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ในวันที่ควีนอลิซาเบ็ธ เสด็จถึงประเทศไทย คุณแม่ได้กลับบ้านเร็วกว่าปรกติพร้อมคุณพ่อประมาณบ่ายสามโมงด้วยเกรงว่ารถจะติด ได้รีบดื่มน้ำแอปเปิ้ลผสมน้ำผึ้งแช่เย็น (ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในสมัยนั้นว่าเป็นยาอายุวัฒนะ) และขณะที่กำลังจะออกไปธุระนอกบ้านต่อ คุณแม่เกิดรู้สึกแน่นหน้าอกต้องลงจากรถ พอเดินถึงตัวบ้านได้ทรุดลงเหงื่อไหลท่วมกาย โชคดีที่ทุกคนอยู่บ้านในขณะนั้น (ยกเว้นน้องคนเล็กที่กำลังศึกษาอยู่ต่างประเทศ) คุณพ่อ ข้าพเจ้าและน้องจิรศักดิ์ (แป๊ะ) พยายามติดต่อแพทย์ประจำครอบครัวของเราคือนายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต พร้อมกับได้ขอความช่วยเหลือทางด้านเครื่องอ๊อกซิเจนจากที่ต่างๆ ในที่สุดได้รับความช่วยเหลืออย่างดีจากโรงพยาบาลคามิเลี่ยน ซึ่งพวกเราไม่มีวันลืมพระคุณของท่านที่ได้ช่วยชีวิตคุณแม่ไว้ได้ยืนยาวต่อมาอีกประมาณ ๒๐ ปี

ในการเจ็บป่วยครั้งใหญ่นี้ คุณแม่ได้พักรักษาตัวเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจตายจากหลอดเลือดอุดตัน ที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นเวลารวม ๔๔ วัน (โดยอยู่ในห้องไอซียู ๗ วัน) แล้วจึงกลับบ้าน หลังจากนั้นคุณแม่ต้องไปหาแพทย์เป็นประจำทุก ๑-๒ เดือน รับประทานยา ตรวจเลือดและหัวใจเป็นประจำ คุณพ่อ ลูกๆ ตลอดจนญาติมิตรสนิท ได้พยายามช่วยกันรักษาพยาบาลคุณแม่อย่างสุดความสามารถ ซึ่งกล่าวได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างดีหากดูจากจำนวนปีที่ท่านได้มีชีวิตอยู่ต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ คุณแม่เริ่มมีอาการเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ และพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลประมาณ ๗ วัน อันเป็นสิ่งชี้นำถึงปัญหาที่จะตามมาคือเส้นเลือดอุดตันในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นในวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๒๗ ก่อให้เกิดอาการไม่สามารถควบคุมร่างกายด้านซ้ายได้ดีเท่าที่ควร แพทย์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ได้พยายามให้การรักษาพยาบาลอย่างดีที่สุดพร้อมกับช่วยเตือนข้าพเจ้าให้เตรียมใจ ยอมรับสภาวะที่จะไม่ดีขึ้น หรืออาจเสียชีวิตได้ในช่วงนั้นแล้ว แต่โชคดีที่อาการค่อยทุเลาลง และเคลื่อนไหวได้ดีเกือบเท่าเดิม เพียงแต่ไม่แข็งแรงเหมือนก่อนเท่านั้น ความสามารถในการคิดการพูดและความจำยังดีเกือบปรกติ แต่ต้องมีคนดูแลให้ความช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยตลอดเวลาชีวิตของคุณแม่ได้ดำเนินต่อไปอีก ๗ ปี และอาจยืนยาวต่อไปอีก ถ้าคุณแม่ไม่ต้องเผชิญ

กับความเศร้าโศกอย่างมากถึง ๒ ครั้ง คือการจากไปอย่างกะทันหันของคุณพ่อในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ และการสูญเสียบุตรชายคนเดียวในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบอย่างแรงต่อหัวใจที่อ่อนแอของคุณแม่

ช่วงสุดท้ายของความเจ็บป่วยนี้เกิดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๓๔ หลังจากการจากไปของบุตรชายประมาณปีเศษ คุณแม่ต้องเวียนเข้าเวียนออกโรงพยาบาลถึง ๕ ช่วงคือ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ช่วงที่ | ๑ | ๑๘ ส.ค. - ๓๐ ส.ค. | จากปัญหาการเจ็บหัวใจและหัวใจเต้นผิดปกติ |
| ” | ๒ | ๒ ก.ย. - ๑๒ ก.ย. | |
| ” | ๓ | ๑๗ ก.ย. - ๒๘ ก.ย. | |
| ” | ๔ | ๒๕ ต.ค. - ๓ พ.ย. | จากปัญหาเลือดไหลออกทางทวารหนัก |
| ” | ๕ | ๑๗ พ.ย. ๓๔ - ๒๒ ม.ค. ๓๕ | |

ในช่วงที่ ๕ นี้ คุณแม่มิได้มีอาการผิดปกติเป็นพิเศษแต่อย่างใด แพทย์เพียงแต่แนะนำให้ตรวจเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเพื่อดูความเป็นไปได้ในการผ่าตัด ทำ By pass โดยได้ฉีดสีเข้าเส้นเลือดแล้วตรวจดู ในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ เหตุการณ์ได้ผ่านไปอย่างเรียบ-ร้อย แพทย์ได้วินิจฉัยในเบื้องต้นว่าไม่สามารถผ่าตัดได้ แต่แนะนำให้รอแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากอเมริกาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง โดยแพทย์ผู้นี้จะเดินทางมาถึงประเทศไทยในราวต้นเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ นี้ ระหว่างที่ยังไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์ให้กลับบ้าน คุณแม่มีอาการอันเป็นเหตุให้แพทย์ตัดสินใจผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดีในวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๓๔ การผ่าตัดประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี แต่คุณแม่มีอาการอ่อนแรงลงอย่างเห็นได้ชัด คุณแม่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในห้องไอซียู ซึ่งทำให้ไม่สามารถอยู่ใกล้ชิดลูกหลานได้ และความอดทนของคุณแม่ก็คงถึงที่สุด ในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๓๕ ซึ่งเป็นวันที่คุณแม่ออกจากห้องไอซียูเข้าอยู่ในห้องธรรมดา คุณแม่เริ่มรบเร้าที่จะกลับบ้าน คุณแม่ได้พยายามเต็มที่ที่ให้เกิดเสียงให้ข้าพเจ้าได้ยินได้ว่า “เชื่อแม่เถอะน่า แม่จะตายแล้ว เราอยู่บ้านเรา สบายกว่า” ข้าพเจ้าไม่สามารถตัดสินใจพาคุณแม่กลับบ้านตามความต้องการของคุณแม่ เพราะแพทย์ยังไม่เห็นว่าเหมาะสมและข้าพเจ้าเองก็ไม่กล้าทำ ด้วยเกรงว่าจะเป็นผลไม่ดีต่ออาการคุณแม่ ถ้าข้าพเจ้าทราบได้ล่วงหน้าว่า อีกเพียง ๑๑ วันคุณแม่ก็จะจากพวกเราไปแล้วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ข้าพเจ้าคงจะไม่ขัดใจคุณแม่แน่ และเราแม่-ลูก คงจะได้อยู่ใกล้ชิดกันได้เต็มที่ ๑๑ วัน ข้าพเจ้าต้องยอมรับว่า แม้ว่าจะได้รับการสั่งสอนถึงความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร และมีผู้เตือนให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ข้าพเจ้าก็อดไม่ได้ที่จะมีความหวังซุกอยู่ในมุมหนึ่งของหัวใจว่าแพทย์จะสามารถช่วยชีวิตคุณแม่ไว้ได้ในคราวนี้แม้ว่าจะไม่มากนัก แต่ก็มากพอที่จะทำให้ข้าพเจ้าพยายามต่อไป ความหวังนี้ยังมีอยู่จนถึงวันสุดท้ายที่คุณแม่ยังมีลมหายใจอยู่

อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณแพทย์ทุกท่านที่ให้การรักษาพยาบาลคุณแม่เป็นอย่างดีตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านที่ช่วยให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดกับคุณแม่ในช่วง ๓ วันสุดท้ายของชีวิต มิฉะนั้นแล้วข้าพเจ้าคงจะต้องเสียใจและเสียดายที่ไม่ได้ปฏิบัติตามความต้องการของคุณแม่มากไปกว่านี้อีก

ตลอดระยะเวลา ๗๖ ปี ๔ เดือน ๑๕ วัน ของชีวิตคุณแม่ แม้จะเป็นเวลาเกือบ ๒๑ ปีที่คุณแม่ไม่สามารถใช้ร่างกายได้เต็มที่ แต่คุณแม่ก็ได้แสดงให้ลูก ๆ ได้เห็นถึงคุณค่าของลูกผู้หญิงคนหนึ่งที่มีความเข้มแข็งและอดทน เพียรสร้างฐานะด้วยความสามารถอย่างแท้จริง มีจิตใจเป็นกุศลในการส่งเสริมจรรโลงพระบวรพุทธศาสนา ตลอดจนมีความเผื่อแผ่แก่ญาติมิตรและสังคม ประการสำคัญคุณแม่เป็นสาเหตุแห่งความสำเร็จทั้งปวงของลูก หากปราศจากคุณแม่ ความสำเร็จในชีวิตของลูกคงจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย คุณค่าและความดีงามอันสุดจะกล่าวได้หมดของคุณแม่ จะจารึกในใจของลูกตลอดไป และลูกคงจะต้องใช้เวลาอีกหลายชาติในการใช้หนี้บุญคุณของคุณแม่ได้หมด ลูกจึงขอตั้งสัตย์อธิษฐานขอเกิดเป็นลูกของคุณแม่ทุกชาติไป

*ด้วยความเคารพรักอย่างสูง*

รจิต วัฒนสินธุ์

**(รจิต วัฒนสินธุ์)**



*คุณแม่ (ยืนซ้ายสุด) กับพี่และน้อง*



*วันแต่งงาน ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๑*





*กับลูกทั้งสาม*




*บนเรือ Queen Mary ระหว่างเดินทางไปนิวยอร์ก เมื่อคราวส่งรจิต ลูกสาวคนโตไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา*



*กับลูกสาวและลูกชายที่ Yosemite National Park เมื่อไปเยี่ยมรจิต เดือนกันยายน ๒๕๐๖*









*ทำบุญอายุครบ ๕ รอบ ที่บ้านเอกมัย*



*งานแต่งงานของลูกสาวคนเล็ก (จุฑาทิพย์)*
*๒๔ ตุลาคม ๒๕๑๗*





*กำลังสดชื่นกับหลาน*
*(พลอย-ด.ญ. ภิสสรา อุมะวิชนี) อายุ ๑ เดือน*
*เมื่อ ๒๕๒๔*





*เฝ้าสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ในวันพระราชทานเพลิงศพคุณพ่อ*

*กับลูก-หลาน และครอบครัวปานปรีชา เมื่อ ๒๕๒๗*





*ทำบุญวันเกิด ๗ กันยายน ๒๕๓๓*






*กับลูกและหลานชาย*
*(ต้น-ด.ช. พูนพัฒน์ วัฒนสินธุ์)*



*กับลูกและหลานชาย*
*(หนุ่ย-เชิดพันธุ์ ปานปรีชา)*







*งานวันเกิด ๒๕๓๔*
*กับหลานคนเล็ก (พลู-ด.ช. ทัศสภา อุมะวิชนี)*



*กับน้านิด (นิตยา วัฒนสานติ์)*

*๒๕ มิถุนายน ๒๕๓๓*
*ท่านอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน*
*เมตตามาเยี่ยมที่บ้าน เพื่อปลอบใจแม่*
*ในการสูญเสียบุตรชาย*
*เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๓๓*






*เที่ยวพัทยาเป็นครั้งสุดท้ายกับหลาน พลอยและต้น*



*เพื่อนจากสหรัฐอเมริกา มาเยี่ยมที่บ้าน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔*



*สองปีก่อนเข้าโรงพยาบาล*



*รักษาตัวที่โรงพยาบาลในช่วงปลายปี ๒๕๓๔*

# คิด...ถึงแม่

หนังสืองานฌาปนกิจ นับเป็นหนังสือประเภทที่ข้าพเจ้าชอบอ่านมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะถือเป็นแหล่งศึกษาเกี่ยวกับชีวิตคนได้อย่างดี จากชีวิต ๆ หนึ่ง อาจย่นย่อมาเป็นตัวอักษรไม่กี่หน้า และยังมีบทความสารคดีที่เป็นประโยชน์ทั่ว ๆ ไปอีกด้วย ยังจำได้ว่าเมื่อตอนเด็ก ๆ จะคอยรับหนังสือจากคุณพ่อเวลาไปงานศพมาและได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างจากหนังสือเหล่านั้น การแจกหนังสือในงานฌาปนกิจ (ประเทศไทยดูเหมือนจะเป็นแห่งเดียวในโลก) จึงถือเป็นประเพณีอันดีของคนไทยที่ควรดำรงรักษาไว้เพื่อความรู้ต่อคนรุ่นหลังสืบไป ทั้งนี้การเขียนหนังสือประวัติคำไว้อาลัย ถ้าเขียนด้วยการเสนอข้อเท็จจริงมากกว่าการสรรเสริญหรืออาลัยรักเพียงอย่างเดียว ย่อมมีประโยชน์แก่ผู้อ่านมากขึ้น เพราะข้อเท็จจริงย่อมสามารถสอนคนได้เป็นอย่างดี

ในกรณีของคุณแม่นี้ นับแต่จำความได้ ท่านเป็นหญิงที่มีเสน่ห์ มีความงามทั้ง**ภายใน**และ**ภายนอก** (มีคนเคยบอกว่า ไม่มีลูกคนใดสวยสู้แม่ได้สักคน) และเป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียรมากที่สุดท่านหนึ่ง ประกอบกับความฉลาดเฉลียวในตัว จึงทำให้ท่านประสบความสำเร็จในการบริหารธุรกิจเรื่อยมา อาจนับได้ว่าท่านเป็นหญิงไทยรุ่นแรก ๆ ที่บุกเบิกทางด้านธุรกิจ เท่าที่จำได้จะเห็นเวลาที่ท่านพักผ่อนหรือหาความสุขส่วนตัวแทบจะไม่มีเลย ในยามว่างท่านก็จะใช้เวลานั้นปรนนิบัติคุณพ่อ เช่น ประกอบอาหารอร่อย ๆ ให้คุณพ่อหรือดูแลลูก ๆ คนใดคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พี่รจิต ผู้ซึ่งรับประทานอาหารยากอยู่ จึงต้องเอาใจเป็นพิเศษในเรื่องนี้

นอกเหนือจากคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นของคุณแม่ ก็คือ ท่านเป็นคนค่อนข้างใจร้อนโมโหง่ายแต่หายเร็ว ถือความคิดตัวเองเป็นใหญ่ มีความเข้มแข็งและเด็ดเดี่ยวในตัวเองโดยธรรมชาติ โดยที่ยังไม่เคยได้ยินการเรียกร้องสิทธิสตรีแต่อย่างใด และเป็นผู้ที่มีความห่วงใยและควบคุมในทุก ๆ เรื่อง เช่น ในกรณีข้าพเจ้า ถึงแม้จะแต่งงานแล้ว ท่านยังทำเหมือนข้าพเจ้าเป็นเด็ก และข้าพเจ้าคงจะไม่มีวันโตได้เลยในสายตาของคุณแม่ เวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดด้วยกัน คุณแม่ก็จะปลุกข้าพเจ้ามาทานอาหารที่ท่านทำให้เอง ในหลาย ๆ เรื่องจึงดูเหมือนว่าท่านจะแบกเอาทุก ๆ อย่างในครอบครัวไว้ที่ตัวคนเดียวด้วยความห่วงใย ทั้งนี้ธรรมชาติก็ได้สร้างความสมดุลในตัว จากการที่ท่านทำงานหนักมาตลอด ช่วงสุดท้ายของชีวิตท่าน ในช่วงระยะเวลา ๑๐ ปีมานี้ ท่านได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ด้วยโรคหัวใจและเส้นโลหิตในสมองด้านซ้ายตีบตัน

ชีวิตของคุณแม่จนถึงวัยกลางคน ดูเหมือนว่าจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี นอกเหนือจากด้านธุรกิจ คือการมีสามีที่ดี คุณพ่อของข้าพเจ้านั้นไม่ค่อยพูด จึงดูเป็นคนค่อนข้างดุ เป็นที่น่าเกรงขามแก่คนทั่วไป มีความซื่อสัตย์สุจริต มีอารมณ์ดี เป็นคนที่น่ารักที่สุดสำหรับข้าพเจ้า นอกจากนี้ คือ การมีลูกที่อยู่ในโอวาท (ยกเว้นในบางครั้งและบางคน เช่น ผู้เขียนเป็นต้น) และลูกที่นำความปลาบปลื้มมาสู่ท่าน คือ พี่รจิต ที่ได้ทุนอานันทมหิดล ไปศึกษาต่อต่างประเทศ

พอล่วงเข้าปัจฉิมวัย ในปี ๒๕๑๕ ท่านได้ป่วยเป็นโรคหัวใจ แต่ก็ยังแข็งแรง เพียงต้องระวังเรื่องอารมณ์และการรับประทาน ในปี ๒๕๒๒ ชีวิตเริ่มแปรเปลี่ยน ซึ่งดูเหมือนจะเป็นชะตากรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ คือ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คุณพ่อได้จากไปอย่างกะทันหันด้วยโรคหัวใจ ณ สนามกอล์ฟบางพระ คุณแม่ก็ได้ดูแลครอบครัวอย่างมีสติเข้ม-แข็งต่อมา หลังจากนั้นอีก ๑๑ ปี ลูกชายคนเดียวก็ได้จากไปด้วยโรคมะเร็งที่ตับอ่อน เป็นการจากไปที่ค่อนข้างรวดเร็วและคาดไม่ถึง ซึ่งระยะหลังนี้คุณแม่เองก็มีร่างกายที่ไม่แข็งแรงนัก แต่ท่านก็ได้พยายามปรับจิตใจที่จะยอมรับความเป็นจริงได้ ในช่วง ๒ ปี สุดท้ายนี้ ท่านไม่ค่อยยอมออกจากบ้านไปไหน จะยิ้มแย้มก็เมื่อมีลูกหลานไปเยี่ยมเยียนเท่านั้น

สิ่งที่น่าคิดสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวกว่าคนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิด ดังเช่นคุณแม่นี้ คือการขาดคนคุยปรับทุกข์สุขกันเองในระดับเดียวกัน ดิฉันคิดถึงคุณป้า (นางประณีต โพธิวิหค) ที่เคยเป็นผู้คุ้นเคยพูดคุยกับคุณแม่เสมอมา ซึ่งท่านก็ได้จากไปก่อนหลายปี แต่โชคดีที่คุณป้ายังมีลูกหลานที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความอาทรห่วงใยคุณแม่และทุกคนในครอบครัวเราตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพี่ณี (คุณหมอพรรณี ปานปรีชา) ที่ได้คอยดูแล เอาใจใส่คุณแม่ในตอนเจ็บป่วย และช่วยเป็นคู่คิดให้พี่รจิตมาตลอด

ถ้าเรามองความตายในแง่ที่ดี ก็คือ ความตายเท่านั้นที่จะช่วยปลดปล่อยมนุษย์จากสภาพการณ์ความผูกพันทั้งหลายไปสู่อิสรภาพได้ ในกรณีคุณแม่นี้ท่านมีความผูกพันเป็นอย่างยิ่งต่อลูกและหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพี่รจิต ถ้ามิใช่ความตาย ก็มิอาจบังเกิดสภาพแห่งการหลุดพ้นนี้ได้ ท่านเองคงได้ตระหนักประเด็นนี้ ตอนที่ท่านป่วยหนัก พี่รจิตพยายามดูแลท่านอย่างดี ท่านบอกว่า ท่านคงจะอยู่อีกไม่นาน "แม่อายุ ๗๗ แล้วนะ" แล้วพี่รจิตถามต่อไปว่า "แล้วแม่จะให้หนูอยู่กับใคร" เหมือนกับเตือนท่านว่าเมื่อท่านยังอยู่เขาก็ยังมีเพื่อน ท่านบอกทันทีว่า "อยู่กับต้น" (หลานชายของข้าพเจ้า) แสดงว่าถึงจุดหนึ่งท่านรู้ตัวและพร้อมที่จะตายเช่นกัน ซึ่ง**คำถามสำคัญที่นักปราชญ์บางคนได้ถาม คือ ท่านพร้อมที่จะตายหรือยัง? ในแง่ของพระพุทธศาสนา คือ การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หรือการรู้จักใช้ชีวิตที่คุ้มค่า เพราะอาจมีอะไรเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความตาย**

อุทาหรณ์ที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการจากไปของคนใกล้ชิดทั้งหลาย **คือความสำนึกว่าตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ ดูเหมือนจะเป็นหน้าที่ของมนุษย์แต่ละคนที่จะต้องรู้จักดูแลตัวเองทั้งกายและใจ ทางกายคือ การรู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อร่างกายและการออกกำลังกาย ทางใจคือ การรู้จักคิดที่ถูกต้อง ความมีสติ รู้จักสันโดษ ปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบและทำหน้าที่ไม่ให้บกพร่องอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการงานเพื่อครอบครัวหรือสังคม ถ้าความเสียหายพึงเกิดกับกายและใจแล้ว จำต้องแก้ไขทันที หากทิ้งไว้นานย่อมลุกลามจนยากแก่การแก้ไขในที่สุด**

ในกรณีของคุณแม่ที่รักนี้ ถึงแม้ว่าท่านจะอายุ ๗๐ ปีกว่าแล้ว แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าท่านน่าจะอายุยืนยาวกว่านี้ เพื่ออยู่เป็นมิ่งขวัญแก่ลูกหลานอีกนาน ๆ แต่เมื่อร่างกายท่านไม่อำนวย ก็จำต้องรับสภาพที่เป็นจริง ดิฉันเชื่อแน่ว่า ด้วยความดีงามและความปรารถนาดีที่ท่านมีต่อทุก ๆ คน ท่านย่อมพบแต่ความสุขในภพต่อไปเป็นแน่แท้

*ด้วยความรักและอาลัยอย่างที่สุด*

**(จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี)**

# คำไว้อาลัย

**คุณน้าพูลศรีที่หลานรักยิ่ง**
**ผู้ล่วงลับแล้วสู่สัมปรายภพโน้น**

| | | |
|---|---|---|
| | **คุณ** รัตนตรัยเลิศแล้ว | ลือไกล กว้างเอย |
| **น้า** | ยิ่งรวยน้ำใจ | กว่านั้น |
| **พูล** | สุขทุกข์ถ่ายให้ | หลานทั่ว |
| **ศรี** | สวัสดิ์ฉัตรกางกั้น | ร่มแก้วของหลาน |
| | **ที่** ถิ่นข้ามขอบฟ้า | ฟากสวรรค์ |
| **หลาน** | พิศเห็นพักตร์อัน | แจ่มจ้า |
| **รัก** | นักพักตร์น้านั้น | เจิดจรัส จริงเอย |
| **ยิ่ง** | อยากอยู่คู่หล้า | ร่วมด้วยน้าหลาน |

**อาลัยรัก จากหลานๆ บ้านซอยมีสุวรรณ ๓**
พลเรือโทธวัช-อารีรัตน์ โพธิวิหค และ ตุ่ย-เล็ก, ตู่, หมี, แตน
เสรี-อุราวรรณ สืบสงวน และดนัย-อึ่ง, โอ-ตั๋น, เอ้
นายแพทย์ชูทิตย์-แพทย์หญิง พรรณี ปานปรีชา และหนุ่ย, โหน่ง

*(แพทย์หญิง พรรณี ปานปรีชา ร้อยเรียง)*

# อาลัยคุณนายพูลศรี วัฒนสินธุ์

เมื่อปลายปี ๒๕๓๔ ผมได้ไปเยี่ยมคุณนายพูลศรีที่บ้าน คุยกันสนุกเป็นเวลานานพอควร ดูคุณนายยังแข็งแรงดีอยู่จนกระทั่งผมไปเยี่ยมคุณนายอีกครั้งเมื่อต้นปี ๒๕๓๕ ผมได้ทราบจากคนในบ้านว่าคุณนายป่วย กำลังพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสมิติเวช และอยู่ในห้องไอซียู ผมจึงได้ไปเยี่ยมคุณนายที่โรงพยาบาล ในตอนนั้นคุณนายไม่สามารถพูดได้ ได้แต่ผงกศีรษะรับว่าเข้าใจที่ผมพูด ผมอยู่ที่โรงพยาบาลไม่นานก็รีบกลับ ในตอนนั้นผมรู้สึกสงสารคุณนายมาก

หลังจากนั้นไม่กี่วัน ผมได้รับโทรศัพท์จากทางบ้านคุณนายว่า คุณนายได้จากพวกเราไปแล้ว และได้ตั้งศพบำเพ็ญกุศลอยู่ที่วัดธาตุทอง ผมจึงรีบเดินทางไปที่วัด ซึ่งเกือบจะไปไม่ทันรดน้ำศพ ผมเป็นคนสุดท้ายที่รดน้ำศพ ผมรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก เพราะนึกไม่ถึงว่าคนที่รู้จักคุ้นเคยกันมานาน ต้องมาด่วนจากไป

สมัยก่อนผมกับคุณนายเคยเรียนอยู่ที่โรงเรียนจีนชื่อ "ซินหมิน" ภายหลังผมได้ไปศึกษาต่อที่สาธารณรัฐประชาชนจีนอยู่หลายปี เมื่อผมกลับมาก็ได้ร่วมทำการค้ากับคุณนาย ในระหว่างนั้นบุตรชายของคุณนาย (นายจิรศักดิ์ วัฒนสินธุ์) กำลังจะไปศึกษาต่อที่เมืองดาจิลลิ่ง ประเทศอินเดีย แม้ว่าการไปในครั้งนั้นจะมีอาจารย์มารับก็ตาม คุณนายยังไม่ไว้วางใจได้วานให้ผมไปส่งบุตรชายที่ประเทศอินเดียด้วย แสดงให้เห็นถึงความรักและความห่วงใยที่มีต่อบุตรอยู่ตลอดเวลาของคุณนาย

หลังจากที่นายจิรศักดิ์สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมจากประเทศอินเดีย ก็ได้ไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกาพร้อมกันกับน้องสาว (อาจารย์จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี) และพี่สาว (อาจารย์รจิต วัฒนสินธุ์) ซึ่งได้รับทุน "มูลนิธิอานันทมหิดล" ไปศึกษาต่อระดับปริญญาโท ในช่วงนั้นผมต้องเดินทางไปทำธุระที่สหรัฐอเมริกาด้วย คุณนายจึงฝากให้ผมแวะไปเยี่ยมบุตรทั้งสามซึ่งคุณนายเป็นห่วงมาก

ผมได้ร่วมทำการค้ากับคุณนายจนผมและคุณนายต่างก็มีอายุมากด้วยกันทั้งคู่ ดังนั้นคุณนายจึงได้มอบกิจการทั้งหลายให้บุตรทั้งสามคนดูแล ส่วนผมจึงได้ขอพักผ่อนหลังจากที่ทำงานมาเป็นเวลานาน

ด้วยความอาลัยอาวรณ์อย่างยิ่ง ผมขออธิษฐานคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณนายพูลศรี วัฒนสินธุ์ จงประสบสุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

(บุญตรง วงศ์ถาวร)

## Khun Poolsri Vadhanasindhu

Giving to others made her rich.
But her richness daily grew
Till people mistook her
For being just so wealthy.
Then, she had to work hard
For the description wrongly ascribed to her.
As true as her inborn energy,
It made her go over so many things.
Thus the body set a dam of the heart,
And, as if it were not enough,
There sprang up innumerable stops
To keep her to a standstill.
For so many years,
She sat on the dying body.
As on an unmoving carriage,
She the firstclass passenger
With a will of the wind.
So when the signal came,
She took off at once
For the expansive new life,
Casting not a single look
On this life and death,
Equally painful and illusory.

***Montri Umavijani***
*March 16, 1992*

# อาลัยคุณพูลศรี

ในราวเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จาก อาจารย์รจิต วัฒนสินธุ์ ว่าคุณแม่เป็นลมไม่รู้สึกตัว ขอให้รีบไปดู ข้าพเจ้ารีบขับรถไปทันที พอไปถึงบ้านพบว่า คุณพูลศรีหน้าซีดขาว หายใจช้า ชีพจรคลำเกือบไม่ได้ ข้าพเจ้าวัดความดันโลหิตได้ ๗๐/๕๐ ม.ม.ปรอท แปลว่าหัวใจกำลังหมดแรง ข้าพเจ้ารีบฉีดยาบำรุงหัวใจให้ แล้วให้คุณแป๊ะไปขอท่ออ๊อกซิเจนช่วยในการหายใจ และฉีดยาบำรุงหัวใจให้อีก ๑ เข็ม จนความดันโลหิตดีขึ้นเป็น ๑๑๐/๗๐ ม.ม. ข้าพเจ้าก็บอกให้อาจารย์รจิตและคุณแป๊ะนำคุณแม่ส่งโรงพยาบาลศิริราช โดยข้าพเจ้าติดตามไปด้วย

เมื่อถึงโรงพยาบาลศิริราช และแพทย์ได้ตรวจร่างกายแล้วก็นำส่งเข้าห้องไอซียู ข้าพเจ้าและคุณแป๊ะอยู่เป็นเพื่อนคอยดูอาการคุณพูลศรี จนเวลาประมาณ ๒๒.๐๐ น. ข้าพเจ้าและคุณแป๊ะตกลงกันว่าเราจะไปนอนที่ห้องทำงานของข้าพเจ้าที่ตึกพยาธิวิทยาในคืนนี้ เพื่อคอยฟังข่าวคุณพูลศรี และได้โทรไปบอกที่บ้านว่าขอค้างที่โรงพยาบาล

รุ่งเช้าเราก็รีบไปดูอาการของคุณพูลศรีก็ปรากฏว่าอาการดีขึ้นมาก พ้นขีดอันตรายแล้ว ความดันโลหิตก็อยู่ระหว่าง ๑๑๐-๑๒๐/๗๐ ม.ม. หายใจเป็นปกติ การตรวจหัวใจด้วยเครื่องอีเคจี ก็พบว่ากล้ามเนื้อหัวใจตายไปเป็นบางส่วนไม่มากนัก คุณพูลศรีนอนรักษาตัวอยู่ประมาณ ๔๐ วัน ก็กลับบ้านได้

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่คุณพูลศรีเริ่มเป็นโรคหัวใจของหลอดเลือดโคโรนารีตีบตัน หลังจากดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ เข้าไป เป็นเหตุให้หลอดเลือดหดตัวจนตีบตัน และหัวใจขาดเลือดบางส่วน ทำให้เป็นลมหน้ามืด ความดันโลหิตลดต่ำทันที เคราะห์ดีที่เป็นหลอดเลือดเล็ก และกล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นส่วนน้อย และหัวใจฟื้นตัวได้เร็ว

คุณพูลศรีมีสุขภาพดีตลอดมาร่วม ๑๒ ปีแล้ว วันหนึ่งโรคแบบเดียวกันก็เกิดในหลอดเลือดของสมอง ทำให้คุณพูลศรีเป็นอัมพาต และเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ร่วม ๑ เดือน จึงกลับบ้านได้ แต่ก็ต้องมารักษาต่อที่บ้าน โดยมีพี่เลี้ยงและลูกๆ คอยดูแลช่วยเหลือจนเกือบปกติ แต่ก็ต้องมีการรักษาแบบกายภาพบำบัดช่วยติดต่อมาเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้นกว่าเดิม

คุณพูลศรี เป็นคนขยันชอบทำงานอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เป็นสาวแล้ว ไม่ชอบอยู่เฉยๆ เมื่อต้องมาเจ็บไข้แบบนี้ก็ทำให้จิตใจไม่สบาย แต่อาศัยที่มีลูกๆ คอยดูแลและอยู่ใกล้ชิด ทำให้ชีวิตของคุณพูลศรีค่อยหายเหงาไปได้มาก แต่แล้วก็ต้องมาเสียใจเนื่องจากการจากไปของคุณแป๊ะ เมื่อไม่นานนี้เอง ทำให้จิตใจของคุณพูลศรีต้องหดหู่ลงไประยะหนึ่ง

คุณพูลศรีต้องเข้าออกโรงพยาบาลอีกหลายครั้งเกี่ยวกับหัวใจ และในที่สุดหัวใจก็ค่อยๆ หมดแรงลงไปตามกาลเวลา ผู้เขียนก็ได้ไปเยี่ยมดูอาการคุณพูลศรีเท่าที่โอกาสอำนวย แต่ในครั้งสุดท้ายคุณพูลศรีไม่ใคร่รู้ตัวแล้ว และในที่สุดคุณพูลศรีก็จากพวกเราไปอย่างสงบด้วยหัวใจวาย

ข้าพเจ้าขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพูลศรีจงไปสถิตอยู่ในทิพยพิมาน ณ สรวงสวรรค์ ตราบชั่วนิรันดร

**ศาสตราจารย์นายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต**

# กำหนดการสวดพระอภิธรรม

**วันพุธที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๓๕**

ลูกและหลาน — เจ้าภาพ

**วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๓๕**

บริษัทอุตสาหกรรมแปรงไทย จำกัด — เจ้าภาพ

**วันศุกร์ที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๓๕**

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต และภรรยา — เจ้าภาพ

**วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๓๕**

ญาติแปดริ้วและน้องๆ — เจ้าภาพ

**วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๓๕**

พี่น้องและหลานๆ ตระกูลวัฒนสานติ์ — เจ้าภาพ

**วันจันทร์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๓๕**

ภาควิชาคณิตศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สมาคมคณิตศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ
และชมรมนักเรียนทุนมูลนิธิ "อานันทมหิดล" — เจ้าภาพ

**วันอังคารที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๓๕**

เวลา ๐๙.๐๐ น. ทำพิธีไหว้ศพ
เวลา ๑๐.๐๐ น. แสดงพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๐.๓๐ น. พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์
เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล
เวลา ๑๙.๓๐ น. สวดพระอภิธรรม
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิยาลัยธรรมศาสตร์
และ W. HAKING INDUSTRIES — เจ้าภาพ

# กราบขอบพระคุณ

การพระราชทานเพลิงศพคุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์ และการจัดทำหนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ สำเร็จขึ้นได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน เป็นอย่างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ แห่ง วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี พระอาจารย์ยันตระ อมโร แห่งสำนักป่าสุญญตาราม จังหวัด กาญจนบุรี ที่ได้เมตตาอนุญาตให้นำบทธรรมะมาตีพิมพ์เผยแพร่ในหนังสือเล่มนี้ นอกจากนั้น พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ ยังได้กรุณามอบพระเครื่องจำนวนหนึ่ง สำหรับแจกแก่ผู้มาร่วมในการพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ด้วย ขอกราบขอบพระคุณท่าน เจ้าอาวาสวัดป่าดานวิเวก จังหวัดหนองคาย ที่ได้กรุณามอบหนังสือ “ธรรมเทศนามงคล ๓๘ ธรรมวิจยานุศาสน์ พร้อมด้วยเชิงกาพย์” ของพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) เพื่อเป็นบรรณาการแก่ท่านทั้งหลายในวันนี้

ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต คุณอุทัย สินธุสาร และ นายแพทย์ชูทิตย์ ปานปรีชา ที่ได้กรุณามอบบทความอันมีประโยชน์ยิ่งสำหรับตีพิมพ์ในคราวนี้

อนึ่ง ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล และเยี่ยมเยียนให้กำลังใจในยามที่คุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์อยู่ในภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย ครั้นเมื่อ คุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์ ถึงแก่กรรมแล้ว ก็ได้กรุณามาร่วมในการบำเพ็ญกุศลอุทิศแก่ คุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์ ในวาระต่างๆ ตลอดจนให้เกียรติมาในการพระราชทานเพลิงศพใน วันนี้

พระคุณเหล่านี้จะจารึกในจิตใจของทายาทของคุณแม่พูลศรี วัฒนสินธุ์ ตลอดไป และหากมีสิ่งบกพร่องประการใดก็ตาม ขอกราบประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

*รจิต วัฒนสินธุ์*

*มนตรี–จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี*

*๒๕ เมษายน ๒๕๓๕*

# สารบัญ

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ท่านผู้นั้นกรุณาพิมพ์ได้ตามประสงค์โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด นอกจากพิมพ์เพื่อจำหน่ายจึงขอสงวนลิขสิทธิ์ เพราะผู้แสดงไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจที่เป็นสมบัติล้นค่ากว่าสมบัติใดๆ ในโลก

ม.ว.

# ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

เทศน์ถวายพระราชกุศลแด่

## พระศพสมเด็จพระสังฆราช (วาสนมหาเถระ)

**ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กรุงเทพฯ**
**เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๓๑**

**ธรรมบูชา**

**นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ ครั้ง)**

**อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน**

**อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข**

บัดนี้จะได้แสดงธรรมเพื่อเป็นที่ระลึกและข้อปฏิบัติแก่ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ในขณะที่ฟังธรรมกรุณาพากันตั้งใจฟังให้เกิดผลเกิดประโยชน์ อย่าฟังให้เป็นสักแต่ว่าพิธี เพราะศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงขวนขวายตะเกียกตะกายมาสอนโลกนั้นไม่ได้ทำเพียงเป็นพิธี แต่ทรงสละเป็นสละตายจริง ๆ กว่าจะได้ตรัสรู้ธรรม ถ้าพูดถึงเรื่องความพยายามใด ๆ พระองค์ทรงทุ่มเทลงหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อความเป็นพระพุทธเจ้า ๑ เพื่อความเป็นศาสดาสอนโลกให้ได้หลุดพ้นจากทุกข์จากสงสารเป็นลำดับลำดา ๑ จึงต้องทรงขวนขวายเอามากมายผิดธรรมดาอยู่มาก บรรดาพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ทรงขวนขวายสร้างพระบารมี เพื่อความเป็นพระพุทธเจ้าและเพื่อการรื้อขนสัตว์ออกจากโลกนั้น เป็นสิ่งที่อัศจรรย์ไม่มีใครเสมอเหมือน แม้เวลาได้ตรัสรู้ขึ้นมาแล้วก็เช่นเดียวกัน

ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมที่คนสามัญธรรมดามีกิเลสทั่ว ๆ ไปจะรู้ได้เห็นได้ ความรู้ก็แปลกต่างจากโลกธรรมทั้งหลายที่ทรงรู้ทรงเห็นก็แปลกต่างจากโลก เวลาแนะนำสั่งสอนก็สั่งสอนในสิ่งที่แปลกต่างจากโลก ซึ่งไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นไม่เคยสอนกันเลย นี่สรุปความแห่งความเป็นศาสดาของพระพุทธเจ้า ที่ทรงอุตสาห์พยายามประพฤติปฏิบัติมา การแนะนำสั่งสอนโลก จึงต้องทรงสั่งสอนด้วยความรู้และด้วยพระเมตตาจริง ๆ เพราะพระองค์รู้พระองค์เห็นจริง ๆ ไม่ใช่รู้มาจากคำบอกเล่าหรือจากพิธีการต่าง ๆ แต่ทรงรู้ทรงเห็นด้วยภาคปฏิบัติจริง ๆ

การแนะนำสั่งสอนจึงสอนเพื่อให้เข้าอกเข้าใจในอรรถในธรรมในความดีความชั่วทั้งหลาย ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับตนอยู่ทุก ๆ รายด้วย สอนทั้งวิธีประพฤติปฏิบัติ ควรละก็ให้ละ ควรบำเพ็ญก็ให้บำเพ็ญจริง ๆ จนกระทั่งเป็นผลขึ้นมาจากความรู้ความเห็น หรือการปฏิบัติ

ของตน ให้ได้เป็นที่อบอุ่น เย็นอกเย็นใจแก่เจ้าของจริง ๆ สมกับศาสนธรรมนี้ออกจากท่านผู้บริสุทธิ์ คือพระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาประกาศศาสนธรรมนั้นทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสแม้นิดหนึ่งเข้าเคลือบแฝงเลย พอที่จะให้เป็นลุ่ม ๆ ดอน ๆ ในการสั่งสอนสัตว์โลก ดังที่ท่านสอนว่า บาปมีจริง บุญมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง ตลอดพรหมโลกมีจริง นิพพานมีจริง เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทรงรู้ทรงเห็นแล้วตั้งแต่ตรัสรู้ทีแรกมาเป็นลำดับลำดา

เราจะเห็นได้เวลาพระองค์ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณด้วยภาคปฏิบัติของพระองค์เองในปฐมยามคืนเดือน ๖ เพ็ญ ทรงพินิจพิจารณาถึงเรื่องความเกิดแก่เจ็บตาย ซึ่งเป็นเรื่องหาบหามกองทุกข์น้อยใหญ่ทั้งนั้นเรื่อยมาจนหาที่สิ้นสุดยุติไม่ได้ เพียงเรื่องของพระองค์เท่านั้นก็มากมายก่ายกองแล้ว เรื่องการเกิดการตายในภพน้อย ภพใหญ่ ไม่ว่าภพใด ๆ ขึ้นชื่อว่าจิตวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียด และอำนาจแห่งกรรม และเชื้อแห่งภพนี้ ที่จะไม่ให้ไปเกิดได้นั้นไม่มี

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าเมื่อยังทรงเป็นสามัญชนธรรมดาเช่นเดียวกับเรา ๆ ท่าน ๆ นี้ จึงไม่พ้นที่จะต้องเป็นสัตว์ประเภทต่าง ๆ ตลอดถึงตกนรกอเวจี ขึ้นสวรรค์ชั้นพรหม ที่ควรจะย้อนกลับมาเกิดอีกได้ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อทรงรู้ทรงเห็นในความเป็นมาของพระองค์แล้วก็เหมือนกับว่าพระทัยหาย ภาษาของเราเรียกว่าใจหาย เพราะเกิดแล้วเกิดเล่า ตายแล้วตายเล่า มีแต่เรื่องแบก เรื่องหาบกองทุกข์ทั้งนั้น มากน้อยตามแต่อำนาจแห่งกรรม

คำว่า**เกิด** ได้แก่ เชื้อคืออวิชชาพาให้สัตว์ทั้งหลายเกิด บังคับไม่ได้ว่าไม่ให้เกิด ต้องเกิด ร้อยทั้งร้อยเกิดทั้งนั้น แต่การเกิดดี เกิดชั่วสูง ๆ ต่ำ ๆ มีกรรมหนัก กรรมเบาทั้งดีทั้งชั่วนั้น เป็นไปเพราะอำนาจแห่งกรรม เพราะสัตว์ทั้งหลายเกิดมาไม่ว่ามนุษย์ไม่ว่าสัตว์ทั่ว ๆ ไป มีโอกาสที่จะทำกรรมดีชั่วได้ด้วยกันทั้งนั้น เป็นแต่เพียงว่าตนเป็นสัตว์ไม่ทราบว่าตนทำดีทำชั่วสำหรับมนุษย์เรานั้นพอรู้ได้พอทราบได้ว่าเคยทำดีทำชั่วมา แม้เช่นนั้นก็ไม่สามารถที่จะรู้ความเป็นมาของตนว่า ได้ทำดีทำชั่วมามากน้อยเพียงไร

นี่พระองค์เองก็ทรงเป็นอย่างนั้น ทรงถือพระองค์เป็นรากเป็นฐาน เป็นสักขีพยานในการเกิดการตาย การตกนรกหมกไหม้ ตลอดถึงไปสวรรค์ พรหมโลก ในขั้นที่ควรจะย้อนกลับมาสู่โลกสู่สงสารเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก พระองค์ได้ทรงท่องเที่ยวมามากต่อมากแล้ว และทรงรู้ด้วยปุพเพนิวาสานุสสติญาณโดยไม่อาจสงสัย

ในอันดับต่อไปก็ทรงพิจารณาดูสัตว์โลกเป็นอย่างไรเมื่อได้บรรลุ **จุตูปปาตญาณ** ใน**มัชฌิมยาม**นั้นแล้ว ก็ทรงเห็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ว่าจิตวิญญาณดวงใดของสัตว์ของมนุษย์ของโลก สงสารที่อยู่ในสามแดนโลกธาตุนี้ มีแต่ความดิ้นรนกระวนกระวายอยู่ด้วยอำนาจแห่งกรรมและผลของกรรมทั้งนั้น นี่ก็ประหนึ่งว่าใจหายถ้าภาษาของเรา ว่า พระพุทธเจ้าทรงพระทัยหายก็ถูก ทั้งสองอย่างนี้ไม่ได้ผิดกันเลย จิตวิญญาณแต่ละดวง ๆ นั้นที่จะไม่เกิด

ที่จะไม่ได้เสวยทุกข์สุขในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิสัยของสัตว์โลกผู้สร้างกรรมแต่ละราย ๆ ที่จะต้องไปเกิดด้วยอำนาจแห่งกรรมของตนนั้นเป็นได้ด้วยกันทั้งนั้น นับแต่พระพุทธเจ้าในเวลาที่ทรงเป็นสามัญชนธรรมดาลงมาจนกระทั่งถึงสัตว์ทั้งหลายไม่มีกำหนดไม่มีประมาณ

เพราะฉะนั้นการเกิดการตาย จึงเป็นพื้นเพของสัตว์ผู้มีเชื้อแห่งภพอยู่ภายในใจนี้จะต้องเกิดตายด้วยกันทั้งนั้น ใครจะปฏิเสธว่าตายแล้วสูญ ว่าบาปไม่มี บุญไม่มีก็ตาม นั้นเป็นเรื่องความปิดบังของกิเลสอวิชชา ซึ่งมีความชำนิชำนาญในการฉุดการลากการบังคับบัญชาสัตว์ทั้งหลาย ให้เกิดมาเป็นประจำอยู่แล้ว ในสามแดนโลกธาตุนี้ไม่มีธรรมชาติใดที่จะมีอำนาจเหนือกิเลสประเภทที่สำคัญได้แก่ **อวิชฺชาปจฺจยา** ที่พาให้สัตว์เกิดตายนี้ไปได้ และวิบากกรรมดีชั่วซึ่งจะเป็นเงาตามตัวไปนั้นก็เป็นไปได้ด้วยกันอย่างนี้ไม่มีสิ้นสุดยุติ ถ้าเป็นรถก็วิ่งจนกระทั่งลงคลอง จมไปเลยทั้งเจ้าของและรถ ถ้าพูดเรื่องจิตวิญญาณก็หมุนเกิดหมุนตายอยู่ทำนองนั้น ถ้าไม่มีธรรมะเป็นเบรกห้ามล้อและตัดภพตัดชาติให้ย่นเข้ามา ด้วยการสร้างคุณงามความดีทั้งหลายโดยลำดับลำดาแล้ว อย่างไรจิตดวงนี้เคยเป็นมาฉันใดก็เป็นไปฉันนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับความรู้ความเห็นความเข้าใจของผู้ใด ซึ่งเกิดมาหรือเป็นมาด้วยอำนาจของกิเลสปิดบังแล้วแสดงออกมาเลย คือ ต้องเกิดต้องตายด้วยอำนาจแห่งเชื้อ คือ อวิชชาพาให้เกิดตายไปตลอดอนันตกาลนั่นแล

กิเลสปิดบังจิตใจของสัตว์โลกนั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับเราเอาผ้ามาปิดตาของเรา หรือคนตาบอดจะเดินเหินไปไหนกี่ครั้งกี่หนกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม คนตาบอดนั้นจะไม่สามารถระลึกรู้ได้ว่าตนได้เคยไปแล้วในสถานที่นั้น ๆ ทั้งที่เคยท่องเที่ยวไปมาอยู่ตลอดเวลาแต่ไม่ทราบว่าเจ้าของเคยไปแล้ว เพราะความปิดบังตาหรือตาบอด เรื่องของจิตที่บอดด้วยอำนาจของกิเลสอวิชชาปิดบังก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เกิดแล้วตายเล่า เกิดแล้วตายเล่า ออกจากภพนี้เข้าสู่ภพนั้น ไม่มีเวลาหยุดยั้งผ่อนคลายเลยเพราะธรรมชาตินี้พาให้หมุนตัวไปเอง ไม่มีคำว่าชราคร่ำคร่าถึงว่าเป็น **อนิจฺจํ** เพราะอยู่ในแดนสมมุติก็ตาม แต่ก็เปลี่ยนแปลงเพื่อความเป็นกิเลส ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเพื่อความเป็นอรรถเป็นธรรม ให้ผู้หนึ่งผู้ใดได้รับความสุขความสบายหรือพอที่จะให้ตายใจจากมันได้เลย ความเปลี่ยนแปลงก็เปลี่ยนแปลงไปแบบกิเลสในวงวัฏฏวนนั่นแล

คำว่า **อนิจฺจํ** ของกิเลสต้องเปลี่ยนเพื่อความเป็นกิเลสเสมอ เมื่อเปลี่ยนเพื่อความเป็นกิเลสอยู่แล้ว คำว่า **ทุกฺขํ** ที่สัตว์ทั้งหลายจะต้องเสวยตามอำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่วของตนทำไมจะไม่มี เพราะกิเลสเป็นสาเหตุแท้ ๆ ที่จะให้สัตว์ทำบาปทำกรรม เราอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ต้องทำทั้ง ๆ ที่เราไม่อยากทำก็ตาม แต่อำนาจอันนั้นอยู่เหนือเรา ทำให้เราอยาก ทำให้เราพอใจ เพราะเหตุนั้นจิตใจที่มีความหนาแน่นอยู่ด้วยกิเลสทั้งหลาย จึงอยากจึงหิวโหยในการทำกรรมชั่วไม่มีประมาณ โดยเจ้าตัวไม่รู้ว่านั้นคือความผิด เราไม่ต้องไปดูจิตของผู้หนึ่งผู้ใด เราดูจิตของเรานี้ก็รู้ เวลาที่ยังไม่เคยอบรมไม่เคยศึกษาในอรรถในธรรมไม่เคยปฏิบัติอรรถธรรม

เลย เราจะไม่ทราบเลยว่าจิตของเราวันหนึ่ง ๆ หมุนไปในทางใดมาก ซึ่งส่วนมากก็หมุนไปตามความชอบใจ ความชอบใจนั้นแล ร้อยทั้งร้อยเป็นทางเดินของกิเลสที่เปิดโล่งไว้แล้วให้เราเดินตาม เหมือนสัตว์ตัวที่ถูกจูงไปเท่านั้น ถูกจูงไปจนกระทั่งถึงที่ฆ่า มารู้สึกตัวก็สายไปเสียแล้ว มีแต่เรื่องที่สายไปเสียแล้ว เพราะอำนาจแห่งกรรมอันนี้หรืออำนาจของกิเลสมันหนาแน่นทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นเช่นนั้น

นี่เพียงดูจิตของเรานี้ก็รู้ ถ้าเราดูด้วยภาคปฏิบัติศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า เฉพาะอย่างยิ่งจิตตภาวนาเป็นสิ่งสำคัญมาก ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงเน้นหนักลงภาคปฏิบัติมากทีเดียว ปริยัติ ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนให้รู้จักเข็มทิศทางเดินในการละในการบำเพ็ญแล้วปฏิบัติก็ให้ดำเนินคือปฏิบัติตามสวากขาตธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้วนั้น จะไม่เป็นอื่น เมื่อเราก้าวเดินตามหลักธรรมชาตินี้แล้วก็สามารถที่จะรู้ได้ จิตที่จะรู้ได้ต้องเป็นจิตที่มีความสงบตัวพอยับยั้งตัวได้ด้วยความสงบผ่องใส ถ้าจิตวุ่นวี่วุ่นวายส่ายแสกลิ้งไปกลิ้งมาเหมือนฟุตบอลที่ถูกกิเลสเตะไปทางนั้นยันไปทางนี้อยู่เช่นนี้ อย่างไรก็ไม่รู้วิถีความเป็นมาของตัว เกิดเท่าไรก็ไม่รู้ ตายเท่าไรก็ไม่รู้ เคยเสวยทุกขเวทนามาสักกี่กัปกี่กัลป์แล้วในจิตดวงนี้ก็ไม่รู้ เพราะจิตดวงนี้ไม่เคยตาย มีแต่เปลี่ยนร่างไปตามอำนาจแห่งกรรมดี-ชั่ว-และเชื้อที่บังคับให้เกิดนี้เท่านั้น แต่ก็ไม่สามารถทราบเรื่องราวความเป็นมาของตนได้

ถ้าเราอยากจะทราบเรื่องของเราก็ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ท่านเรียกว่าภาคปฏิบัติ ฆราวาสก็ทำได้ เพราะฆราวาสก็มีภัยเหมือนกัน ได้แก่กิเลสเป็นเครื่องย่ำยีตีแหลกภายในจิตใจหาเวลาสงบเย็นใจไม่ได้ ก็เพราะเราไม่มีธรรมเข้ายื้อแย่งแข่งดีกันนั่นเอง จึงมีแต่เรื่องของกิเลสทำงานภายในหัวใจ เวลามองเห็นหน้ากันก็มีแต่บ่นระบายความทุกข์ออกมาสู่กันฟังว่าเป็นทุกข์อย่างนั้นเป็นทุกข์อย่างนี้ ไม่ว่าคนมีคนจนคนโง่คนฉลาดฐานะใดก็ตาม กิเลสอยู่เหนือนั้นต้องบังคับให้เกิดความทุกข์ความทรมานอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นเจอกันแล้วจะเอาความสุขความสบายที่ไหนมาพูดกัน เพราะไม่เคยสุขไม่เคยสบายด้วยอำนาจของกิเลสมีแต่เรื่องของความทุกข์ความทรมานเป็นลำดับลำดามาเท่านั้น จึงต้องได้นำความทุกข์ออกระบายต่อกัน นี่เรื่องของจิตที่วุ่นวี่วุ่นวายเพราะอำนาจของกิเลสมันฉุดมันลาก ทำให้เกิดความทุกข์ความทรมานอย่างนี้

แต่เราก็ไม่ทราบว่าสาเหตุนี้เกิดขึ้นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาเพราะอะไร อันนี้เป็นภัยต่อเราหรือไม่เป็นภัยเราก็ไม่รู้ ร้อนเราก็ถือว่าเราร้อนเสีย ทุกข์ก็ถือว่าเราทุกข์เสีย ไม่ถือว่าสิ่งใดมาทำให้เราเป็นทุกข์ เกิดความทุกข์ความทรมานขนาดไหนก็ตามอยู่ในร่างกายและจิตใจของเราเราก็เหมาเอาเราทั้งคนนี้ว่าเป็นทุกข์เป็นความลำบาก ไม่ได้คิดเลยว่าสาเหตุที่เป็นความทุกข์นี้มาจากไหน อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์จึงได้รับความทุกข์ความทรมาน ก็ไม่รู้เลย เช่นเดียวกันกับสัตว์ที่ถูกจูงเข้าสู่ที่ฆ่านั่นเอง

เมื่อจิตของเราได้รับการอบรมตามหลักศาสนธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วโดยถูกต้องนั้น นำเข้ามาปฏิบัติต่อจิตใจ เฉพาะอย่างยิ่งจิตตภาวนา ทำใจของเราให้สงบเย็นอย่างน้อยให้สงบเย็น ใจอยู่เฉย ๆ จะให้สงบเองไม่ได้ต้องมีเครื่องทำให้สงบ เพราะเวลาฟุ้งซ่านก็มีสาเหตุ มีเครื่องบังคับบัญชาให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ใช่จิตอยู่เฉย ๆ จะฟุ้งซ่าน ที่ฟุ้งซ่านนั้นเป็นไปเพราะอำนาจของกิเลส ความสงบนี้จะสงบได้เพราะอำนาจแห่งธรรมซึ่งเป็นเครื่องแก้กันถอดถอนกัน หรือเป็นข้าศึกต่อกันลบล้างกันกับกิเลส ซึ่งมีอยู่บนหัวใจเราให้สงบตัวลงเป็นความสุขแก่ใจเอง

เมื่อเรานำธรรมเข้ามาแก้มาถอด มาถอน เฉพาะอย่างยิ่งธรรมบทใดที่ถูกกับจริตจิตใจของเรา ที่ท่านแสดงไว้ในกรรมฐาน ๔๐ ห้องในบทใดบทหนึ่ง เช่น พุทโธ หรือ ธัมโม หรือ สังโฆ หรือ**อานาปานสติ** เป็นต้น ให้นำธรรมบทนั้น ๆ เข้ามาสู่จิตใจของเรา แล้วยึดธรรมบทนั้นไว้เป็นคำบริกรรม ให้จิตรู้อยู่กับธรรมบทนั้น เช่น เราบริกรรม **พุทโธ** ก็ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ๆ ให้มีความสืบเนื่องกันโดยความมี**สติ**เป็นเครื่องบังคับบัญชา อย่าให้จิตเถลไถลออกไปสู่อารมณ์ใด เมื่อความรู้กับธรรมได้สืบเนื่องต่อกันอยู่แล้ว จิตใจก็จะค่อยสงบเข้ามา ๆ พอสงบลงไปครั้งนี้เท่านั้นก็สามารถที่จะทำให้ใจเราเป็นสุข เกิดความเชื่อความพออกพอใจ แล้วความขยันหมั่นเพียรความอุตส่าห์พยายามจะตาม ๆ มาพร้อม ๆ กันกับความเห็นที่เป็นสักขีพยานในความสงบของเราเพียงครั้งหรือสองครั้งนี้เป็นปากเป็นทาง ต่อไปก็จะปรากฏเป็นความสงบขึ้นมาเรื่อย ๆ ตามการบำเพ็ญของเรา

นี่ละการปลูกศรัทธาต้องให้รู้ก่อน ศรัทธาที่เคยได้ยินได้ฟังเป็นอย่างหนึ่ง ศรัทธาที่เกิดที่เห็นจากการปฏิบัติของตัวเองที่เรียกว่า **สนฺทิฏฺฐิโก** เป็นอีกอย่างหนึ่ง แม้สมาธิก็เป็น **สนฺทิฏฺฐิโก** ที่เราจะต้องรู้เองเห็นเองในการปฏิบัติของเรา พอจิตสงบเย็นลงไปเท่านั้นความฟุ้งซ่านรำคาญทั้งหลายอันเป็นเรื่องของกิเลสนั้นจะสงบตัวลงไป เพราะถูกธรรมได้แก่สมถธรรมครอบหัวมันลงไป ใจก็มีความสงบ เมื่อจิตสงบแล้วเย็นสบายไปหมด เหมือนกับไม่มีสิ่งใด ๆ ในสามแดนโลกธาตุนี้เข้ามาเกี่ยวข้องกับความรู้ที่เด่นอยู่ภายในตัวเอง ไม่มีเรื่องอันใดเข้ามายุ่งเลย นั่นเรียกว่าความสงบของใจจากจิตตภาวนาของผู้ปฏิบัติ

ใจสงบแนบแน่นลงไปเท่าไรยิ่งเห็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์ของธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ และยิ่งเห็นเป็นของแปลกประหลาดในภาคปฏิบัติของเรา ที่พระพุทธ-เจ้าย้ำแล้วย้ำเล่าว่า เรียนรู้แล้วให้ปฏิบัติอย่าเพียงจำได้เฉย ๆ จำได้เฉย ๆ ก็เหมือนกับแปลนบ้านแปลนเรือน ทำสักเท่าไรถ้าเป็นกระดาษก็กองเต็มห้องอยู่ ก็เป็นแต่แปลนอยู่ในกระดาษไม่เป็นบ้านเป็นเรือนเป็นตึกเป็นรามบ้านช่องให้ เมื่อเราได้นำแปลนนั้นออกมากางแล้วปฏิบัติหน้าที่ตามแปลนนั้น ย่อมสำเร็จเป็นรูปเป็นร่างเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาฉันใด การปฏิบัติศาสนธรรมที่ได้รู้ได้เห็นขึ้นมาภายในจิตของตนเองก็ย่อมเป็นฉันนั้นเหมือนกัน

ท่านจึงเรียกว่า สวากขาตธรรม ตรัสไว้ชอบแล้ว เพราะได้ทรงรู้ทรงเห็นเต็มพระทัยมาแล้วจึงได้มาสอนโลก สมาธิไม่ว่าสมาธิขั้นใด พระองค์ทรงรู้ทรงเป็นมาแล้วจึงนำมาสอนโลก เมื่อเป็นเช่นนั้นจะผิดไปที่ตรงไหน เมื่อไม่ผิดก็ยืนยันกันด้วย **สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม** พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว ทีนี้เมื่อเราได้ดำเนินตามนั้น จิตของเราไม่เคยสงบก็เห็นความสงบ ความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิตนั้นต่างกันกับความสุขทั้งหลายที่เราเคยผ่านมา ไม่ว่าจะผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายหรือใจคิดเป็นอารมณ์ขึ้นมาเองก็ตาม จะไม่มีสิ่งใดเหมือนกับความสงบเย็น ในขณะที่จิตหยั่งเข้าสู่ความสงบหรือสมาธินั้นเลย นี่เป็นผลให้เราเห็นแล้วดีไม่ดีต้องเป็นความตื่นเต้นภายในจิตใจ ตื่นเต้นด้วยอัศจรรย์ในใจของเจ้าของในขณะนั้นด้วย เพราะไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นสิ่งเหล่านี้มาแต่กาลก่อน แต่เราได้ปฏิบัติตามแนวแถวที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เช่นบริกรรม พุทโธ ๆ เป็นต้น ให้ต่อเนื่องสืบกันเป็นลำดับจึงได้รู้เห็นความสงบเย็นเหล่านี้ประจักษ์ใจอารมณ์อันนี้แม้จะปรุงก็ตามแต่เป็นอารมณ์ของธรรมที่จะทำใจให้สงบโดยลำดับ ไม่เป็นอารมณ์ของกิเลสซึ่งปรุงไปเท่าไรยุ่งไปเท่านั้น แต่อารมณ์ของธรรมนี้ปรุงไปเท่าไร มีสติบังคับบัญชาหนาแน่นอยู่ตลอดเวลาแล้ว จะเกิดความสงบเย็นใจขึ้นมาตามลำดับของการบำเพ็ญ ท่านจึงสอนให้บริกรรมซึ่งเป็นธรรมกำกับใจในเวลาภาวนาหรือเวลาอื่น ๆ

เพียงความสงบเย็นใจนี้ ก็สว่างโร่ไปหมดแล้วภายในจิตใจของเรา ทีนี้**อจลศรัทธา**ไม่ต้องบอกเกิดขึ้นมาเอง ธรรมที่สูงกว่านี้มีไหม เพียงจิตเป็นในขั้นสมาธินี้ก็เป็นเครื่องยืนยันหรือเชื่อมโยงต่อธรรมขั้นสูงที่พระองค์ท่านทรงสั่งสอนไว้แล้วโดยไม่อาจสงสัย แม้เรายังไม่รู้ก็ตาม รู้เพียงขั้นสมาธิที่ความสงบแนบแน่นของตนนี้ ก็สามารถที่จะซึมซาบไปถึงธรรมทั้งหลายที่เรายังไม่รู้ไม่เห็น และประมวลเข้ามาสู่กำลังใจของเรา ให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใส ให้เกิดความอุตส่าห์พยายาม ให้เกิดความขวนขวาย ให้มีความรักใคร่ชอบใจในธรรมเครื่องดำเนินทั้งหลายที่ท่านว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา นั้นจะรวมตัวเข้ามาสู่จิตดวงเดียวนี้ แล้วก็เป็นพลังขึ้นมา

พลังของธรรมกับพลังของกิเลสนี้ต่างกัน พลังของกิเลสมีมากเท่าไรยิ่งเหยียบย่ำทำลายจิตใจของเรา ให้ทุกข์ยากลำบากทรมานมาก ดีไม่ดีถึงเป็นบ้าก็มีเพราะความที่คิดมากยุ่งมาก ทุกข์มากทรมานมากบีบบังคับมาก แต่พลังของธรรมนี้มีมากเท่าไร ยิ่งให้เราเกิดความสุขเย็นใจ มีความอ่อนนิ่มไปหมดภายในจิตใจด้วยความเป็นสุขและเกิดความเมตตาสงสารไม่มีประมาณ เพราะความเมตตานี้เกิดขึ้นมาจากจิตที่สงบ อ่อนตัวที่สุด มีความสุข เหมือนเรามีสมบัติเงินทองข้าวของมาก คนที่มีธรรมในใจย่อมอยากจะแจกจ่ายให้ทานไป ความรู้วิชามีมากน้อยเพียงไร เมื่อมีแล้วก็อยากจะแจกจ่ายไป นี่ธรรมมีเพียงไรภายในจิตใจก็อยากแนะนำสั่งสอนหมู่เพื่อนให้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้รู้ได้เห็นบ้าง แม้ไม่มากดังธรรมที่เราได้รู้ได้เห็นประจักษ์อยู่นี้ นี่ท่านเรียกว่าสมาธิธรรม เพียงเท่านี้ก็หยั่งไปแล้วซ่านไปแล้วแก่เพื่อนทุกข์เกิด

แก่เจ็บตายทั้งหลาย

ถ้าเป็นผู้มีนิสัยในทางที่จะรู้จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ว่าพวกเปรต พวกผีพวกเทวบุตรเทวดาอินทร์พรหมทั้งหลายนั้น พระพุทธเจ้าท่านเป็นครูสอนหมดแล้ว ทำไมเราจึงไม่เห็น พิจารณาซิ พระพุทธเจ้าต่างจากเราอย่างไรบ้าง มีความสามารถกว่าเราอย่างไรบ้าง สิ่งเหล่านี้เราไม่เห็นแก่ตาของเราก็แค่รูปแค่สีสันวรรณะเท่านั้น ไม่มากกว่านั้น หูก็เพียงได้ยิน หูเนื้อหูหนังตาเนื้อตาหนังเพียงอยู่ในวิสัยเท่านั้น แต่ตาญาณคือตาใจนี้ลึกซึ้งมากไม่มีสิ่งใดจะเสมอเหมือน นี่ละที่พระพุทธเจ้าเปิดออกหมด เมฆมหามืดกำลังจิตใจหรือพระทัยของพระองค์ คือกิเลสทั้งหลาย ได้เปิดออกหมด ก็เช่นเดียวกับพระอาทิตย์ที่สว่างกระจ่างแจ้งลงมาเห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่างฉันใด พระญาณหยั่งทราบก็ออกมาจากจิตที่สว่างไสวภายในพระองค์ ก็กระจ่างแจ้งไปหมดทั่วแดนโลกธาตุฉันนั้น

ที่นี้สิ่งใดที่มีอยู่อย่างใดทำไมจะไม่เห็น นรกเคยมีมาตั้งแต่ดั้งเดิม เคยเผาสัตว์มาตั้งแต่พระพุทธเจ้าองค์ไหนๆ มาแล้ว ถ้าจะพูดถึงเรื่องการเกิดของพระพุทธเจ้าหรือการอุบัติของพระพุทธเจ้าแล้ว เราอย่าพูดเลยว่าเพียงเช่นอย่าง ๑๐ องค์หรือ ๕๐ องค์หรือ ๕๐๐ องค์ก็ตาม ดังที่เราเคยเห็นในตำรับตำรามีเป็นล้าน ๆ ๆ เพราะเหตุใด เพราะสิ่งที่จะทำให้เป็นพระพุทธเจ้าเกิดได้ สิ่งที่จะทำให้จิตใจนี้บริสุทธิ์ขึ้นมาได้คืออะไรท่านก็ยืนยันไว้แล้วตั้งแต่ตรัสรู้ใหม่ๆ ว่า**อริยสัจ ๔** อริยสัจ ๔ คืออะไร คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้แลเป็นธรรมหรือเป็นโรงงานอันสำคัญที่สุดที่จะกลั่นกรองจิตของผู้มีกิเลสให้เบาบางลงไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงความสิ้นกิเลสได้โดยสิ้นเชิงจากอริยสัจทั้งสี่นี้ ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นเครื่องยืนยันจิตที่บริสุทธิ์นั้นได้นอกจากอริยสัจ ๔ นี้เท่านั้น

อริยสัจ ๔ นี้มีอยู่กับใครบ้าง มีอยู่กับเรา**เป็นแต่เพียงว่ายิ่งหย่อนกว่ากันเท่านั้น** เช่น ทุกข์-สมุทัยมีมาก มรรค คือข้อปฏิบัติของเราก็มีกำลังน้อย นิโรธคือความที่จะดับทุกข์นั้นจึงยังไม่ปรากฏ มีแต่ทุกข์โหมตัวเข้ามาเผาอยู่ทั้งวันทั้งคืน แต่เราไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอริยสัจ พระพุทธเจ้าแม้พระองค์ปัจจุบันเรานี้ ท่านก็ทรงรู้จากอริยสัจนี้เอง อริยสัจนี้เป็นเครื่องยืนยันเป็นเครื่องกลั่นกรองจิตให้บริสุทธิ์ได้ บรรดาพระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงประพฤติปฏิบัติตามหลักอริยสัจนี้แล้วจะไปไหน เมื่อพระพุทธเจ้าหลาย ๆ องค์เป็นไปได้ พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้จะเป็นไปไม่ได้อย่างไร ก็เป็นได้อย่างเดียวกันนี้ เพราะมีเครื่องกลั่นเครื่องกรองให้เป็นด้วยการปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจังของท่าน

ทีนี้ย่นเข้ามาถึงพวกเราทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ก็มีอยู่ด้วยกันแล้ว ถ้าตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ก็ต้องรู้ต้องเห็นขึ้นมาจนได้ เมื่อรู้เห็นแล้วจะปฏิเสธพระพุทธเจ้าทั้งหลายว่าไม่มีได้อย่างไร จะปฏิเสธมรรคผลนิพพานว่าไม่มีได้อย่างไร **ทุกฺขํ อริยสจฺจํ** รู้อริยสัจนั้นรู้อย่างไร เราก็รู้ประจักษ์แล้วภายในจิตใจของเรา **สมุทัย อริยสจฺจํ** สมุทัยเป็นของจริง เป็นอย่างไรเราเห็น

ประจักษ์ด้วยปัญญาอันเป็นมรรคสัจ เพราะอริยสัจทั้งสี่นี้ทำงานเกี่ยวโยงกัน แยกกันไม่ออก เราจะกำหนดทุกข์ รู้ทุกข์แล้วจึงมารื้อถอนสมุทัยแล้วจะบำเพ็ญสติปัญญาหรือมรรคให้เกิด ดังที่ท่านแสดงเรียงลำดับไว้ในอริยสัจนั้น คือว่าทุกข์พึงกำหนดรู้ สมุทัยพึงเพียรละ นิโรธคือความดับทุกข์พึงทำให้แจ้ง มรรคพึงอบรมให้มากให้เกิดให้มีขึ้นดังนี้

ถ้าพูดตามหนังสือนี้ก็เหมือนกับว่า ทุกข์ไปอยู่ในโลกหนึ่ง สมุทัยไปอยู่ในทวีปหนึ่ง มรรค-นิโรธไปอยู่คนละทวีป ๆ กว่าที่จะนำมารวมตัวแก้กิเลส ถอดถอนตัวให้หลุดพ้นจากทุกข์นั้นไม่มีหวัง ตายทิ้งเปล่า ๆ ถ้าตามหลักธรรมชาติของการปฏิบัติแล้วเอ้า เราไม่ต้องเอาที่อื่นเอาตัวของเราผู้ปฏิบัตินี้แลเป็นเครื่องยืนยัน เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วด้วยการปฏิบัติจึงได้มาเป็นครูสอนโลก เพียงพระองค์เดียวเท่านั้นสอนโลกได้สามแดน โลกธาตุ เป็นยังไง ทีนี้นำอริยสัจนี้เข้ามาปฏิบัติเพราะเวลาเรากำหนดว่าทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา ทุกข์นี้เกิดขึ้นมาเพราะสาเหตุอันใด นั่นคือปัญญาเริ่มแล้ว สติเริ่มแล้วตั้งจ่อเข้าไปแล้ว เกิดขึ้นมาเพราะสาเหตุอันใด นี่เรียกว่ามรรคสัจเริ่มทำงานแล้วในขณะเดียวกัน

ขอแสดงเพียงย่อ ๆ เพื่อให้ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ได้ถือเป็นเงื่อนหรือเป็นปากเป็นทางต่อไป ให้เห็นประจักษ์ในตนเองแล้วจะหาที่ค้านสวากขาตธรรมนี้ไม่ได้เลย จะยอมกราบพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ และกราบพระพุทธเจ้าทั้งหลายประหนึ่งว่าเท่าเม็ดหินเม็ดทรายเพราะตรัสรู้แล้วตรัสรู้เล่าตลอดมาตั้งแต่กัปไหนกัลป์ใด ไม่ใช่โลกนี้มีมาเพียงกี่ปีกี่เดือน ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปีนี้เท่านั้น มีมากี่กัปกี่กัลป์ที่โลกกับธรรมเป็นคู่เคียงกันมาโลกกับธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้แล้วนำมาสอนโลกนี้เป็นคู่เคียงกันมา เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงต้องตรัสรู้เรื่อยมาโดยลำดับลำดาดังที่เราเห็นนี้ ในภัทรกัปนี้พระพุทธเจ้าของเราก็องค์ที่ ๔ เป็นยังไงองค์ที่ ๔ ...... พระสมณโคดม องค์ที่ ๕ พระอริยเมตไตรย จะเรียงลำดับกันไปอย่างนั้น หมดนี้แล้วก็จะมาอีกข้างหน้าเพราะหมุนไปเช่นเดียวกันเพื่อช่วยสัตว์โลกดังที่เคยเป็นมาแล้ว

หากไม่มีธรรมะนี้เลย สัตว์โลกนี้จะจมอยู่ตลอดเวลา หาทางขึ้นหรือหาทางออกไปไม่ได้ มีแต่ทางเข้าหมุนไปเวียนมาเหมือนกันกับมดแดงไต่ขอบด้งนั่นเอง เมื่อธรรมมีโดยที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แต่ละพระองค์ ๆ เท่านั้น ก็สามารถที่จะรื้อขนสัตว์ให้พ้นจากโลกได้อย่างมหาศาล ผู้ที่ควรจะพ้นไปโดยสิ้นเชิงได้แก่เป็นอรหัตบุคคลก็ให้เป็นไปได้ ๆ ผู้ที่ยังไม่ถึงขั้นนั้นก็หนุนตัวเข้ามา หนุนตัวขึ้นมาเรื่อย ๆ เพราะอำนาจแห่งการประพฤติปฏิบัติ เพราะอำนาจแห่งการสร้างความดีหนุนไปโดยลำดับ เมื่อศาสนาพระพุทธเจ้าพระองค์นี้หมดสิ้นไปแล้ว ศาสดาองค์ต่อไปนั้นก็มาหนุนอีกเพราะอุปนิสัยเหล่านี้เอง นี่ละจึงเทียบกับว่าคนไข้ที่มีหมอมียานั้นมีหวังที่จะหายไปได้ นอกจากคนไข้ประเภท ไอซียู ก็เช่นเดียวกับประเภทที่ว่าปทปรมะ

ในจริตนิสัยของสัตวโลกก็มีเช่นนั้นเหมือนกัน **อุคฆติตัญญู**คือผู้ที่รู้อย่างรวดเร็วก็มี**วิป–จิตัญญู** ผู้ที่รู้รองลำดับกันลงมาก็มี **เนยยะ** ผู้ที่พอฉุดพอลากพอแนะนำสั่งสอนตะเกียกตะกายกันไปได้ก็มี **ปทปรมะ** ประเภทที่สุดวิสัย หูมีตามี อวัยวะทั้งหมดมีแต่บอดหมดหนวกหมด ไม่สนใจในศีลในธรรมในบาปในบุญแต่แล้วสร้างแต่บาปวันยังค่ำคืนยังรุ่ง ผู้นี้เองเป็นผู้ที่จะรับเหมาในเรื่องกองทุกข์ทั้งหลาย

ทีนี้คำว่าบาปไม่มีใครจะเป็นผู้รับ ลมปากนั้นรับไม่ได้นะว่าบาปไม่มี ลมปากไม่ยอมรับ ผู้เจ้าของคือใจดวงไม่ตายนั้นแลเป็นผู้จะเสวยบาปเสวยกรรม ตกนรกก็เหมือนกัน ว่านรกไม่มี ลมปากไม่ได้ไปตกนรก สัตว์ผู้ทำกรรมอันชั่วช้าลามกนั้นแลไปตกนรกเกลื่อนไปหมด นั่นฟังซิ ไปสวรรค์ก็เหมือนกัน ในนรกก็ดีในสวรรค์ก็ดีไม่เคยมีชั้นใดหรือนรกหลุมใดได้ว่างจากสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งสร้างแต่ความชั่วโดยไม่รู้สึกตัวว่าได้สร้างความชั่วบ้างเลย มิหนำยังถลำลึกเข้าไปอีกว่าบาปไม่มีบุญไม่มีและตายแล้วสูญ นี่ซิที่หนักมากไม่มีใครช่วยได้เลย จำต้องยอมว่ากรรมของสัตว์

คำว่าตายแล้วสูญนี้เป็นบทที่กิเลสย้ำหนักที่สุด ทำให้เหมือนกับว่าประหนึ่งว่าสูญพันธุ์ คือไม่มีความดีติดตัวบ้างเลยเป็นโมฆบุรุษ ถ้าเป็นสิ่งทั้งหลายก็เหมือนกับว่าสูญพันธุ์ แต่กิเลสมันไม่ได้สูญ ธรรมชาตินี้ตรงกันข้ามกลับเพิ่มพันธุ์ที่จะให้เกิดมากขึ้นและยืดยาวนานไปอีกโดยลำดับในจิตวิญญาณแต่ละดวง ๆ ที่ปฏิเสธว่าตายแล้วสูญ นี่ละหลักสำคัญ สัตว์โลกจมกันที่ความสำคัญไปตามกิเลสหลอกว่าตายแล้วสูญนี่แล

เรื่องเหล่านี้มีแต่กิเลสกล่อมใจสัตว์ทั้งนั้นแหละ ธรรมะท่านไม่ได้กล่อม สิ่งใดจริงสิ่งใดแท้ท่านบอกไว้ตามความจริง เช่นว่าบาปมีอย่าทำบาปนะ การทำบาปเป็นความทุกข์ท่านก็บอก เพราะพระองค์เคยทุกข์เพราะการทำบาปมาแล้วจึงนำมาสอนโลก โลกที่ยังไม่รู้พระองค์ก็รีบสั่งสอนแนะนำด้วยความถึงใจ ๆ ถึงพระทัย เหมือนกับว่าใจหาย รีบแนะนำสั่งสอนสัตว์โลกด้วยความเห็นโทษจริง ๆ ไม่ใช่ธรรมดา เหมือนกับไฟไหม้บ้านไหม้เรือน รีบไปฉุดไปลากคนที่กำลังจะถูกไฟเผาอยู่ในบ้านเรือนนั้นออกมา อย่างไม่รู้จักเป็นจักตาย

พระพุทธเจ้าช่วยสัตว์โลกที่ถูกบาปกรรมเผาและเหยียบย่ำทำลาย ก็เช่นเดียวกับผู้ที่ช่วยคนถูกไฟไหม้เหมือนกัน สำหรับผู้ตกนรกก็เป็นอันว่าตกไปแล้วสุดวิสัย แต่ผู้ที่ควรจะแก้จะถอดจะถอนหรือช่วยได้อยู่พระองค์ก็พยายามตะเกียกตะกายสอนโลก ตั้งแต่วันตรัสรู้จนกระทั่งปรินิพพาน เฉพาะพระพุทธเจ้าของเรานี้ก็ยังประทานพระโอวาทคำสั่งสอน คือทางเดินหรือบันไดเอาไว้ เพื่อให้เราได้ไต่ตามนั้น ให้เดินตามนั้นแล้วจะค่อยเบาบางจะแคล้วคลาดปลอดภัย แม้จะไม่ถึงพระนิพพานแต่ก็ยังไปสู่สถานที่เป็นสุคโต เกิดก็เกิดเถิด คนบุญกับคนบาปนี้ต่างกัน คนบาปไปเกิดต้องไปเกิดในที่ไม่พึงปรารถนา เช่นตกนรกหมกไหม้ซึ่งใครอยากจะไปตก

แต่แล้วก็ไปตกได้ เพราะความคะนองของตน ความอยากของตนนั้นแหละเป็นของสำคัญที่เคยทำลายเรื่อยมา

เฉพาะอย่างยิ่งว่าบาปไม่มี นี่เป็นตัวที่เสริมคนให้ทำบาปมากที่สุด คำว่าบาปไม่มีต้องอยากทำแต่ความชั่ว ซึ่งเป็นทางแห่งบาปที่จะไหลมาแห่งบาป ว่าตายแล้วสูญก็เหมือนกัน เมื่อตายแล้วสูญเรามีชีวิตอยู่นี้อยากทำอะไรก็ทำ เพราะตายแล้วหมดความหมาย นั้นแหละผู้ยิ่งจะเหมาเอาบาปเอากรรมเอาความทุกข์ทรมานมาก เพราะความจริงตายแล้วไม่สูญจะว่ายังไง พระพุทธเจ้าองค์สิ้นกิเลสวิเศษวิโสเลิศโลกเป็นผู้ทรงแสดงไว้แล้วสิ่งเหล่านี้ กิเลสมันวิเศษวิโสที่ตรงไหน ตั้งแต่เกิดมามันเคยไปเห็นสวรรค์นิพพานที่ไหน มีแต่มันเผาหัวใจคนเหยียบย่ำอยู่บนหัวใจคนตลอดเวลาเท่านั้น นั่นคือสวรรค์นิพพานของมัน

ถ้าหากว่าตายแล้วสูญจริง ๆ กิเลสอยู่กับอะไรพิจารณากันซิ ถ้าว่าตายแล้วสูญกิเลสต้องสูญไปด้วยซิ เพราะกิเลสอยู่กับใจ ใจสูญกิเลสก็ต้องสูญไปด้วยซิจึงจะตรงกับความจริง แต่นี่เห็นไหมความทุกข์ความลำบาก ความอยากความทะเยอทะยานราคะตัณหา ยิ่งพอกยิ่งพูนยิ่งมากมูนขึ้นไปโดยลำดับลำดาไม่เห็นหรือในหัวใจเรานี่แหละ ไม่ต้องไปดูหัวใจคนอื่นมันเหมือนกันหมดในโลกธาตุซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งเหล่านี้

ทีนี้ขอย้อนเข้ามาถึงเรื่องการปฏิบัติที่จะให้เห็นสิ่งเหล่านี้ปิดไม่อยู่ขอให้ปฏิบัติเกิด อุปนิสัยสามารถที่จะรู้กว้างแคบขนาดไหนในสิ่งภายนอก นอกจากอริยสัจที่จะทำใจให้บริสุทธิ์ได้แล้วยังสามารถที่จะรู้ได้เห็นได้รองพระพุทธเจ้าลงมาเป็นลำดับลำดา นี่ละพระสาวกอรหันต์ท่านเป็นเครื่องยืนยันพระพุทธเจ้าหรือเป็นผู้ยืนยันพระพุทธเจ้า ไม่เพียงแต่ยืนยันในความบริสุทธิ์ว่าบริสุทธิ์มาจากอะไร บริสุทธิ์มาจากอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องกลั่นกรองจิตใจให้บริสุทธิ์โดยแท้อย่างเดียว ความรู้สิ่งเหล่านั้นยังมีอีกมากมาย ยกตัวอย่างย่อ ๆ เช่นอย่างพระโมคคัลลาน์ท่านไปเห็นเปรตเห็นผีเห็นอะไรแล้วมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับสั่งว่าเอ๊ย เรื่องสิ่งเหล่านี้เราเคยเห็นมาแล้วตั้งแต่ครั้งโน้น ๆ นั่นเป็นสักขีพยานไหมพิจารณาซิภายนอกก็เป็นสักขีพยาน

เพราะฉะนั้น พระอรหันต์ท่านจึงเป็นสักขีพยานของพระพุทธเจ้าได้ทั้งภายในและภายนอกตลอดการแนะนำสั่งสอนก็สั่งสอนอย่างเต็มอกเต็มใจเต็มความสามารถ สั่งสอนด้วยความเมตตาจริง ๆ เพราะท่านรู้ท่านเห็นในสิ่งทั้งที่เป็นโทษทั้งที่เป็นคุณมาแล้วเต็มหัวใจ ทำไมท่านจะไม่สอนได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย จะไม่สอนด้วยความองอาจกล้าหาญในสิ่งที่เคยรู้เคยเห็นมาแล้วทั้งดีทั้งชั่วนั้นเล่า

เราอยากจะให้เห็นเรื่องของเรา เราก็พยายามทำใจของเราให้สงบลองดูเป็นยังไง เพียงใจสงบเท่านั้นก็เป็นเรื่องประเสริฐแล้วสำหรับเราที่ไม่เคยพบเคยเห็นธรรมที่สูงกว่านี้ วันหนึ่งเช่นอย่างเราไปทำงานอยู่นี้ ขอให้สมมุติว่าในขณะนี้เราทำภาวนาของเรา จิตใจของเราได้เกิด

ความสงบแปลกประหลาดอัศจรรย์ขึ้นมา วันพรุ่งนี้ไปทำงานจิตจะประหวัดอยู่กับธรรมทั้งวัน จะประหวัดอยู่กับสมาธิทั้งวัน อิ่มเอิบอยู่ตลอดเวลา นั่น ความสุขที่เกิดจากสมาธินี้ทำให้เราอิ่มเอิบตลอดเวลา ไม่เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่คิดไปเท่าไรร้อนเท่านั้น คิดไปเท่าไรร้อนเท่านั้น ชอบเท่าไรยิ่งร้อน ชอบเท่าไรยิ่งร้อน ทั้งรักทั้งสงวนทั้งยุ่งเหยิงวุ่นวายทั้งกังวลวุ่นไปหมด มีแต่กองทุกข์เผาเจ้าของ

ส่วนสมาธิธรรมท่านไม่เป็นอย่างนั้น มีแต่ความรักใคร่ ความใฝ่ใจ มีแต่ความอาลัยเสียดายอยากจะทำอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละรสแห่งธรรมแทรกเข้าถึงใจแล้วจะเริ่มชนะกิเลส เราจะเริ่มเห็นความฟุ้งซ่านรำคาญของใจซึ่งเป็นเรื่องของกิเลสผลิตขึ้นมาโดยลำดับลำดา ยิ่งจิตมีความสงบ คำว่าสงบ ๆ นี้สงบครั้งหนึ่ง ๆ นั้น สามารถที่จะสร้างรากฐานจิตใจให้มีความแน่นหนามั่นคงขึ้นเป็นลำดับลำดา จนกระทั่งว่าเป็นสมาธิ คำว่าสมาธิคือความแน่นหนามั่นคงของใจอันเป็นฐานสำคัญ ซึ่งความสงบนั้นแลเป็นผู้หนุน ๆ ให้เกิดขึ้นมา

คำว่าความสงบนี้กรุณาอย่าได้คาดนะ ขอให้เป็นในจิตใจของท่านผู้ปฏิบัติเอง การคาดการหมายไม่เกิดประโยชน์อะไรให้เป็นขึ้นในเจ้าของเอง คำว่าสมาธินี้เป็นอย่างไร ท่านว่า **ขณิกสมาธิ** สงบเพียงเล็กน้อย สงบเพียงครู่หนึ่งยามเดียวแล้วถอนออกมาพอให้เสียดาย นี้ประการหนึ่ง ประการที่สอง **อุปจารสมาธิ** พอจิตสงบตัวเข้าไปแล้วไม่ลงถึงฐานแห่งความสงบกลับถอยตัวออกมาและไปรู้สิ่งต่าง ๆ จะเป็นรู้อะไรก็ตาม ทีแรกมักจะหลอกเสียก่อน แต่เป็นนิสัยอันนั้นจะต้องเป็นจะต้องรู้จะต้องเห็นจะต้องจริงจนได้เมื่อรู้จักวิธีปฏิบัติต่อความรู้ความเห็นต่อสิ่งที่รู้ที่เห็นนั้นแล้ว ท่านเรียกว่าอุปจารสมาธิคือเข้าไปแล้วถอยออกมาเที่ยวรู้นั้นรู้นี้เห็นนั้นเห็นนี้ผิดบ้างถูกบ้างในขั้นเริ่มแรกเพราะเรายังไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นไม่เคยปฏิบัติ ต่อเมื่อได้รับการอบรมจากครูบาอาจารย์ที่ท่านเคยมีความชำนิชำนาญมาแล้ว ท่านแนะสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร สิ่งใดควรเสริม สิ่งใดควรตัดเข้ามา ให้ท่านแนะนำแล้วปฏิบัติตามนั้น ในเวลาหนึ่ง ๆ ความรู้ความเห็นของเจ้าของนั้นแหละเป็นครูของเจ้าของ ผิดก็เป็นครูถูกก็เป็นครูและสอนเจ้าของไปในตัว ค่อยซ่ำชองชำนิชำนาญต่อไปก็เป็นความจริงขึ้นมาเรื่อย ๆ นี่เรียกว่าอุปจารสมาธิ

**อัปปนาสมาธิ** นั้นคือความแนบแน่นของใจ อยู่เฉย ๆ ก็ตามท่านเรียกว่าอัปปนาสมาธิ คือมีความมั่นคงอยู่ตลอด แม้เราจะคิดอ่านไตร่ตรองเรื่องใดอยู่ก็ตามทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้เข้าสมาธิแต่จิตนั้นมีความแน่นปึ๋งเหมือนภูเขาทั้งลูกอยู่ภายในตัวเองขอให้พูดเต็มปากเถิดว่าอยู่ในท่ามกลางอก ไม่ได้อยู่บนสมอง สมองนั้นเป็นที่ทำงานของความจำ แต่เรื่องความจริงทางภาคปฏิบัติธรรมแล้วจิตจะทำงานอยู่ที่ตรงกลางคือทรวงอกของเรานี้ จะตรงไหนก็ตามให้พึงเข้าใจเอาไว้ว่าตรงกลางอกของเรา จิตเป็นสมาธิก็เริ่มผ่องใสเริ่มสงบที่หัวอกของเราผ่องใสมากน้อยเพียงไรเห็นอยู่ตรงนี้ เห็นอยู่ตรงนี้ ไม่ขึ้นบนสมองเหมือนภาคความจำเลย นี่ท่านเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ แม้ธรรมทุกขั้นทางภาคปฏิบัติจิตตภาวนาก็จะพึงเกิดขึ้นเป็นขึ้นใน

ท่ามกลางอกเช่นเดียวกันนี้แล ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติจะพึงทราบด้วยตัวเอง

ทีนี้เวลาจิตเป็นสมาธิเต็มที่ของตัวเองแล้ว เราจะคิดจะอ่านอะไรอยู่ก็ตาม ไม่ได้เข้าสมาธิ แต่จิตนั้นย้อนมาดูเมื่อไรจะแน่นปึ๋ง ๆ อยู่ตลอดเวลา นี้คือฐานแห่งสมาธิได้คงตัวแล้ว ได้สร้างฐานขึ้นเต็มที่แล้ว ทีนี้พอเราย้อนเข้ามาสู่สมาธิ จะภาวนาเพื่อระงับดับอาการของความคิดความปรุงทั้งหลายซึ่งเป็นแขนงของจิต จิตนี้ก็จะสงบตัวเข้ามา ๆ แล้วสงบอย่างรวดเร็ว เพราะความชำนาญของผู้มีสมาธิขั้นนี้ กำหนดเมื่อไรได้เมื่อนั้น แน่นปึ๋งเลย อาการทั้งหลายที่เคยคิดเคยปรุงนั้นหมดเงียบ เหลือแต่ความรู้ที่อัศจรรย์ แน่วอยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น นี้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งพอเข้าถึงที่แล้วปล่อยหมดโลกธาตุนี้เหมือนไม่มีแม้ที่สุดร่างกายของเจ้าของก็หมดความรู้สึกไปโดยสิ้นเชิง เหลือสักแต่ว่ารู้เท่านั้น นั่นก็เป็นสมาธิประเภทหนึ่ง ซึ่งจะเป็นขึ้นตามจริตนิสัยของแต่ละราย ไม่เหมือนกันทุกรายไปในวงปฏิบัติ

ให้เห็นในหัวใจเจ้าของซิ มีแต่เราเรียนตามตำรับตำรา ตำรับตำราท่านรู้แล้วท่านเห็นแล้ว ท่านบอกสอนเราแต่เราไม่ได้ทำ จึงไม่รู้ไม่เห็น ความรู้ในสมาธิเลยไปอยู่ในตำราเสีย ปัญญาก็อยู่ในตำราเสียอยู่ในคัมภีร์เสีย วิมุตติหลุดพ้นอยู่ในคัมภีร์เสียแต่การตกนรกอเวจีเป็นเราไปตกเองใช้ได้เหรอ อย่างนั้น จึงต้องปฏิบัติ ธรรมะพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมะของเล่น ๆ รู้-รู้จริง ๆ ขวนขวายจริง ๆ ตรัสรู้ ๆ ธรรมของเลิศของประเสริฐจริง ๆ พระองค์เลิศแล้วในหัวใจ ไม่มีหัวใจใดเลิศยิ่งกว่าหัวใจของผู้สิ้นกิเลส เลิศอยู่ในหลักธรรมชาติ เป็นอยู่ในหลักธรรมชาตินั่น เราปฏิบัติทำไมจะไม่รู้ไม่เห็นในเมื่อธรรมเป็นของมีอยู่

ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าจะผิดอะไรกับ**ตลาดแห่งมรรคผลนิพพาน** ถ้าเราจะเทียบก็เหมือนห้างร้านใหญ่ ๆ นั่นแล เอ้า สินค้ามีกี่ประเภท เรามีเงินหาซื้อได้ไม่ต้องว่ามีเงินหมื่น ๆ แสน ๆ เอ้า เงินล้าน ๆ ก็ไปซื้อซิของในร้านเป็นยังไง จนตรอกจนมุมไหม อันนั้นราคาเท่านั้น อันนั้นราคาเท่านั้นหาซื้อได้หมดนี่ก็เหมือนกันตั้งแต่พื้น ๆ แห่งธรรม พื้น ๆ แห่งบุญ ไม่ว่าการให้ทานการรักษาศีลการภาวนา ทำลงไปจะปรากฏขึ้นจากศาสนธรรมนี้ทั้งนั้น ๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น นี่เรียกว่าราคาสินค้าที่สุดยอดที่สุดแห่งธรรมได้แก่ วิมุตติพระนิพพาน จะรู้ขึ้นจากศาสนธรรมของพระพุทธเจ้านี้ไม่เป็นอย่างอื่นเลยไม่เป็นที่ไหน ๆ ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่เป็นที่อื่น จะเป็นขึ้นจากจิตนี้เท่านั้น

การปฏิบัติธรรมให้เห็นอย่างนั้นซิ นี่มีแต่ท่องบ่นสังวัธยายธรรม แต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม เมื่อถูกถามว่าถือศาสนาอะไร ดูอยากจะพูดตั้งแต่อยู่ในท้องแม่โน่น ว่าถือศาสนาพุทธ ๆ ลูกก็พุทธ แม่ก็พุทธ พ่อก็พุทธ บทการกระทำนั้นเหมือนบ้า ทำไมจึงว่าเหมือนบ้า ก็ไปเที่ยวกินเหล้าเมาสุราละซิ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่ากินเหล้านั้นเป็นอย่างไร สุราเป็นอะไรคือเครื่องมึนเมากินเข้าไปแล้วทำคนให้เสียความเป็นปกติดีงาม ดีไม่ดีก็เป็นบ้า กินมาก ๆ แล้วเป็นบ้า ขออภัยมาก ๆ นะพูดตามความจริง แต่ผู้เป็นเป็นได้ผู้พูดตามทำไมจะพูดตามไม่ได้ถ้าจะยอมรับ

ความจริงกันน่ะบางทีขี้ทะลักออกก็มีเพราะไม่รู้เนื้อรู้ตัว เห็นไหมโทษของสุราทำคนให้เป็นบ้าอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ยังนำมาอวดโลกอวดธรรมว่าสุราดีอย่างไม่กระดากอายอยู่หรือ ถ้าขืนปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปไม่ยอมระลึกรู้โทษของมันจึงน่ากลัวชาวพุทธเราจะเป็นบ้ากันทั้งเมืองไม่อาจสงสัย

นี่ใครเป็นคนสอนไว้ ทำไมเราถึงต้องฝ่าต้องฝืนเอานักเอาหนาถ้าเราเป็นชาวพุทธ ไม่ใช่ชาวพุทธดื้อด้านสังหารธรรมของพระพุทธเจ้า สังหารศาสนาของพระพุทธเจ้าจะเป็นใครถ้าไม่ใช่พุทธบริษัทเรา ท่านก็แสดงไว้แล้วว่า พุทธบริษัทนี้แลจะเป็นผู้ยังศาสนาให้เจริญและจะทำศาสนาให้เสื่อมให้ฉิบหายไป จะเป็นใครจะคือพวกใด ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ปาณาฯ ฆ่ากันเร็วยิ่งกว่าลิง อทินนาฯ ฉกลักเผลอไม่ได้ ฟังซิชาวพุทธอะไรจึงต้องเป็นอย่างนั้น กาเมสุ มิจฉาจารยิ่งส่งเสริมยิ่งวุ่นยิ่งวาย เวลานี้ไม่มีขอบเขตสุนัขสู้ไม่ได้ทีเดียว ตะเกียกตะกายหาแต่เรื่องเป็นบ้านี้มาเผาครอบครัวผัว-เมียให้เป็นฟืนเป็นไฟไปตาม ๆ กัน ตลอดลูกเล็กเด็กแดงไม่มีเว้นที่ไฟพรรค์นี้จะไม่เผาให้เดือดร้อนไปตาม ๆ กัน

ราคะตัณหานี้เวลาเกิดแล้วเป็นยังไง เป็นของดีไหมไม่มีขอบมีเขต ไม่มีเหตุมีผล มีแต่ความอยากความทะเยอทะยานดิ้นอยู่ เราเคยเห็นไหมสุนัขเวลาเขาคึกเขาคะนอง โอ๊ย กัดกันฉีกแหลกไปหมดเลย ตัวตายก็มีตัวเจ็บก็มี เสียสุนัขไปมากมายก่ายกองในเวลาที่มันคึกมันคะนอง นี่จิตใจของเราคึกคะนอง ไม่มีธรรมเป็นเครื่องเยียวยารักษา ไม่มีธรรมเป็นเครื่องปราบปรามเลยเป็นเช่นนั้นแหละ ท่านถึงสอนว่า กาเมสุ มิจฉาจาร ให้มีภาคปฏิบัติรักษากันบ้างซี พระก็มีภาคปฏิบัติตามเรื่องของพระ โยมก็มีภาคปฏิบัติตามเรื่องของโยมแล้วจะงามไปทั่วหน้ากัน ในครอบครัวของเราก็งาม ในตัวของเราก็งาม ในสังคมต่าง ๆ ที่มีศีลธรรมคุ้มครองรักษาอยู่ก็งาม งามไม่มีสิ้นสุดกุดด้วน งามไปตลอดสายไม่จืดจางว่างเปล่า

เฉพาะอย่างยิ่งศีล ๕ นี้ก็พออยู่พอกินแล้ว เต็มภูมิของฆราวาสแล้ว กาเมสุ มิจฉาจารก็ให้มีขอบมีเขต ให้รู้ว่านี้เมียเรานั้นเมียเขา นั้นของเขานี้ของเรา นั้นสามีเรานี้สามีเขา ให้ต่างคนต่างรักษาขอบเขตของตนด้วยความเข้มแข็ง ด้วยการเทิดทูนธรรมของพระพุทธเจ้า คือ กาเมสุ มิจฉาจาร นี้ไว้ ใครจะเป็นผู้เย็น เรานั้นละเป็นผู้เย็น สามีก็เย็น ภรรยาก็เย็น ไม่ต้องระแวงแคลงใจซึ่งกันและกัน ไม่ต้องทะเลาะเบาะแว้งกันด้วยสิ่งเหล่านี้ จะไปไหนไปเถอะอยากจะไปทำงานในบ้านนอกบ้านไปเลย เมื่อรู้หลักของศีลของธรรม ปฏิบัติตนตามหลักของศีลของธรรมแล้วเย็นไปหมด มุสาฯ ก็เหมือนกันคำโกหกใดก็ตามจะขอสรุปเอาเลยเรื่องมุสานี่ โกหกใดก็ตามไม่เท่าสามีมาโกหกภรรยานะ ภรรยาโกหกสามีเรื่องราคะตัณหาเรื่องกาเมสุ มิจฉาจารนะ นี้สำคัญมากอย่านำไปใช้เพื่อจะได้โกหกแบบนี้นะ นี่คือการโกหกชนิดฉิบหาย เวล่ำตายไม่มีพระกล้าไปให้บุญคือ **กุสลา มาติกา** นะจะว่าไม่บอก กรุณาทราบไว้เสียแต่บัดนี้จะไม่สายเกินไป

ถ้าเรารักษาได้เพียงศีล ๕ เท่านี้เป็นยังไง ผลย่อมสวยงามไปหมดในครอบครัวเหย้า

เรือนเย็นไปหมดนั่นแหละเรายังไม่เห็นคุณค่าของศาสนธรรมอยู่เหรอ ยังจะว่าศาสนธรรมนี้หมดมรรคผลนิพพานอีกอยู่หรือ ก็หมดละซิเพราะตัวของเราไม่มีคุณค่าอะไรที่จะสนใจประพฤติปฏิบัติต่อหลักศีลหลักธรรมแล้วเราจะเอาอะไรมามีคุณค่า ศาสนาท่านสอนลงที่หัวใจคน สอนลงในความประพฤติของคน แต่ความประพฤติของเราเหมือนกับลิง ใจของเราลิงร้อยตัวสู้ไม่ได้ มันดิ้นมันดีดทั้งวันทั้งคืนตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาจนกระทั่งถึงค่ำ บางทีนอนไม่หลับเพราะความคิดมากยุ่งเหยิงวุ่นวายมาก บางรายเป็นบ้าเพราะความคิดเลยเถิดก็มี เรายังไม่เห็นโทษแห่งกิเลสฟัดหัวเราอยู่เหรอ ยังจะกล้าไปตำหนิธรรมว่าไม่เกิดผลเกิดประโยชน์อันใดเลยอยู่อีกเหรอ นี่ความคิดเรามันผิดไปกี่ชั้นแล้ว จึงควรระลึกรู้สึกตัวแล้วแก้ไขเสียแต่บัดนี้ที่ยังเป็นกาลอันควรอยู่ อย่ามัวไปตำหนิธรรมท่านให้เสียตัวเราเพิ่มเข้าไปอีก

การเรียนก็เรียนมาอย่างนั้น ปฏิบัติก็ปฏิบัติอย่างนั้นๆ ไม่มีความจริงความจังอะไร เพียงให้สวดมนต์ไหว้พระว่า **อรหํ สมฺมาฯ** แอ้ๆ จะหลับแล้ว อยู่ในห้องพระนั่นแหละ พอ พุท โธ ๆ แอ้ไปอีกแล้วห้าโลกธาตุโน่น กิเลสลากไปถลุงหมดแล้วกลับมามีแต่กระดูก เนื้อเอาไปกิน หนังเอาไปกินหมดแล้วกิเลส ตับไตไส้พุงกิเลสเอาไปกินหมด เรายังมาครอก ๆ อยู่สบายยังเหลือ แต่กระดูกก็นอนได้ถ้าลองกิเลสได้กล่อมแล้วคนเรา เอ้า พิจารณาซิ กิเลสทำคนมันทำอย่างนี้แล นี่ละขอให้ท่านทั้งหลายได้นำไปประพฤติปฏิบัติ

ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้านี้คือตลาดแห่งมรรคผล นิพพาน **อกาลิโก** หมายความว่าอย่างไร เรากล่าวเราสวดอยู่ทุกวัน **สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก** นั่นธรรมมีกาลมีเวลาเมื่อไร ขอให้ปฏิบัติตามหลักนั้น พระพุทธเจ้าจะโง่ถึงขนาดนั้นเชียวเหรอมรรคผลนิพพานหมดแล้วสิ้นแล้วยังมาประกาศธรรมสอนโลกปาว ๆ ๆ อยู่จะสมชื่อสมนามเหรอว่าพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลก ให้เราคำนึงถึงท่านผู้เป็นศาสดาซิว่าฉลาดขนาดไหนทรงมรรคทรงผลมาแล้วด้วยเหตุผลกลไกอะไร ก็แนะนำสั่งสอนโลกด้วยเหตุผลกลไกอันนั้นอย่างเต็มพระทัย ด้วยพระเมตตาสุดส่วน นอกจากว่าพวกพุทธบริษัทเรานี้มันดื้อมันด้านสันดานหยาบเข้าไปทุกวัน ๆ เสียเท่านั้น จึงไม่ยอมฟังเสียงอรรถเสียงธรรมที่ประกาศกังวานเรื่อยมาในพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ก็ ๒,๕๐๐ กว่าปีนี้แล้ว

ต่อไปนี้ศาสนาจะไม่มีเหลือในหัวใจของมนุษย์เรานะ จะมีแต่ชื่อแต่นามเท่านั้นละเมื่อเป็นเช่นนั้นคนจะตกนรกหมกไหม้ทั้งเป็นนี้แหละ ยังไม่ไปตกนรกเมืองผีก็ตกนรกเมืองคนนี้ก่อนวันหนึ่ง ๆ หาความสุขความสบายไม่ได้เลย เรื่องเงินทองนั้นมี สมบัติเงินทองมี ความฉลาดมีแต่เป็นเรื่องของกิเลสครอบครองเสียทั้งหมดจะว่าไง จึงกลายเป็นฟืนทั้งกอง เงินกองเท่าภูเขานี้ก็เป็นกองฟืนทั้งกองเพราะเจ้าของไม่รู้วิธีปฏิบัติ ให้กิเลสมันพาใช้เงินทองเหล่านั้นมันก็เอาไปถลุงหมดทำให้เจ้าของเดือดร้อนขึ้นทุกวัน ๆ เงินทองกองสมบัติก็ช่วยอะไรไม่ได้เพราะอำนาจของกิเลสบนหัวใจมันฉุดมันลากไป เพื่อความล่มจมฉิบหายเสียมากกว่าที่จะนำ

มาทำประโยชน์แก่ตน ครอบครัว และสังคมต่างๆ ตามควรแก่สมบัติที่มีมากน้อย

สิ่งใดก็ตามไม่ว่าความรู้ความฉลาด ก็ฉลาดไปในทางที่จะทำตัวให้ฉิบหายเสีย ฉลาดไปในทางสังหารตัวเสีย ฐานะดีชั่วอะไรก็เป็นความสำคัญของกิเลส กิเลสเข้าไปทำงานอยู่นั้นหมดเรารู้ไหม เรายังภูมิใจอยู่หรือว่าเรามีฐานะมีเงินทองข้าวของมากมายก่ายกอง เรามีความรู้ความฉลาด เรามีฐานะดีเรายังภูมิใจอยู่หรือ เวลานี้ยังเหลือแต่กระดูกเราคิดบ้างซิถ้าเอาธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าไปจับแล้วจะรู้ทันที ถ้าไม่จับแล้วจนกระทั่งวันตายก็ไม่รู้ เพราะธรรมพระพุทธเจ้าสอนคนให้รู้ ไม่ใช่สอนคนให้หลงให้งมงาย

เวลานี้พวกเรางมงายขนาดไหนแล้วชาวพุทธเรา ต้องขออภัยด้วยนะนับหลวงตาบัวเข้าด้วย หลวงตาบัวนี้เป็นตัวงมงายจึงต้องมีแต่เรื่องงมงายมาสอนลูกศิษย์ลูกหานั่นแหละขอให้ท่านทั้งหลายนำไปพินิจพิจารณาแล้วพยายามแก้ไขดัดแปลงตนเองถ้าอยากเห็นสารคุณของตัวเอง อยากเห็นสารคุณของศาสนาที่ว่าพระพุทธเจ้าประกาศไว้นั้นจริงไหม ให้เห็นในหัวใจของเจ้าของนี่ซิ นี่ไม่ปฏิบัติมีแต่จะคว้าเอาผล คว้าเอาผลเหตุไม่สนใจเลยเป็นยังไง นั่งภาวนาเพียง ๕ นาทีส่วนจิตให้กิเลสลากไปห้าทวีป กลับมาแล้ว แหม เรานั่งภาวนาตั้งเท่านั้นนาทีเท่านี้นาทีไม่เห็นได้ผลได้ประโยชน์อะไร เรานอนเสียดีกว่านะ นั่นเห็นไหมกิเลสมันกล่อมดีกว่านะ คนในโลกนี้นอนมาสักเท่าไรแล้ว ถ้าว่าดีกว่าก็เลิศกว่าศาสนาละซิ เลิศกว่าธรรมละซิ ไม่จำเป็นจะต้องมาถือศาสนาให้เสียเวล่ำเวลา เพียงความนอนที่ว่าดีกว่าหนาก็พอแล้วให้พี่น้องทั้งหลายพากันพิจารณาจะได้ไม่มามัวทวงเอาคะแนนจากธรรมด้วยการภาวนาที่กิเลสฉุดลากไปโดยไม่ยอมรู้สึกตัวว่าถูกต้มตุ๋นจากกิเลสอยู่เรื่อยไป

วันนี้ได้มีโอกาสมาเทศน์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ได้ถือว่าเป็นใกล้เป็นไกลที่ไหน ถือเป็นพุทธบริษัทเหมือนลูกพ่อเดียวกัน คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ท่าน เป็นพ่อที่วิเศษวิโส เป็นพ่อที่ตายใจได้ ไม่มีอะไรในสามแดนโลกธาตุนี้ที่จะให้วิเศษวิโสตายใจได้เหมือนพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราตั้งใจอยากเป็นคนดีก็ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติอย่าให้แต่กิเลสลากไปถูไปทั้งวันทั้งคืน มองไปที่ไหนถ้าหากว่าท่านผู้มีญาณหรือท่านผู้สิ้นกิเลสดังพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ท่านมองดูเรานี้จะเหมือนมองดูคนบ้านะ เป็นยังไง คือกิริยาอาการที่แสดงออกไปอะไรมีแต่กิเลสมันผลักดันมันเตะมันถีบยันออกไป ๆ เตะไปโน้นเตะไปนี้กลิ้งไปกลิ้งมา แล้วก็มาบ่นว่ายุ่งว่าเหยิงว่าวุ่นว่าวาย ก็ยุ่งละซี เรื่องกิเลสมันพาคนให้สงบเย็นใจได้เมื่อไร ให้มีความสะดวกสบายได้เมื่อไร มีแต่เรื่องฟืนเรื่องไฟก็คือกิเลส ท่านจึงสอนธรรมะลงไปเพื่อจะดับกิเลส ให้พากันเข้าใจแล้วประพฤติปฏิบัติ

ที่สำคัญก็คือว่าบาปมีบุญมี นรกมี สวรรค์มี นิพพานมี พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์จะไม่สอนค้านกันเลย เพราะท่านเห็นบาปแล้ว เห็นบุญแล้ว เห็นนรกแล้ว รู้นรกแล้ว รู้สวรรค์แล้ว รู้นิพพานแล้ว จึงนำธรรมที่รู้ที่เห็นที่เป็นอยู่มาตั้งกัปตั้งกัลป์นี้มาสอนโลก ท่านจึงสอน

แบบเดียวกันทุก ๆ พระองค์ เราอย่าให้กิเลสมาอวดรู้อวดฉลาดแข่งธรรมบนหัวใจ ซึ่งธรรมดามันก็แข่งธรรมและเป็นข้าศึกของธรรมอยู่แล้ว ให้มันพามาเป็นข้าศึกของธรรม ลบล้างบาปว่าไม่มีบุญว่าไม่มี แล้วเอาบาปมาเผาตัวเราเองโดยไม่รู้สึกตัว เราอย่าโง่ต่อมันขนาดนั้นซิเราเป็นชาวพุทธให้มีความเฉลียวฉลาด สอนตัวเองเข้าไป ธรรมท่านว่ายังไงให้เชื่อธรรม ธรรมออกมาจากท่านผู้สิ้นกิเลส กิเลสเป็นตัวข้าศึกที่ทำลายโลกมามากต่อมากแล้วให้คิดให้อ่าน ชาวพุทธไม่คิดไม่อ่านไม่มีใครที่จะคิดจะอ่านละ

เอ้า ให้ปฏิบัติลงไป ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ควรจะได้ขั้นไหนก็ให้ได้ ตะกี้นี้พูดถึงเรื่องสมาธิ เอ้า ขั้นของสมาธินี้ได้พูดให้ฟังแล้ว สมาธิถึงขั้นละเอียดสุด แต่ไม่ให้พี่น้องทั้งหลายคาดนะ ให้เป็นขึ้นภายในใจตัวเองนั้นแหละเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เราคาดไม่ถูก จะกลายเป็นอะไรนอก ๆ ไปเสีย เป็นสัญญาอารมณ์ไปเสีย ให้พยายามทำตามที่ท่านสอนแล้วจะปรากฏขึ้นมาสมาธิขั้นใดก็ตาม จะเป็นขึ้นในวงปัจจุบันเป็นสำคัญ ไม่เป็นขึ้นจากอารมณ์อดีต-อนาคต

ทีนี้พูดถึงเรื่องปัญญา ปัญญาตั้งแต่เริ่ม ตรุณวิปัสสนาท่านเรียกว่าปัญญาอ่อน ๆ พยายามพาคิดพาค้น เบื้องต้นปัญญาจะไม่ก้าวไม่เดินนะ เราอย่าเข้าใจว่าผู้มีสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดเอง ตายเปล่า ๆ นั่นแหละ เอาภาคปฏิบัติไปจับซิให้เห็นในตัวของเราเอง สมาธิเป็นรสชาติขนาดไหน มีรสชาติขนาดไหน ทำให้ติดได้นะสมาธิ ถ้าเราต้องการธรรมที่สูงที่ละเอียดที่เลิศเลอยิ่งกว่าสมาธิจึงต้องได้ใช้ปัญญา เพื่อจะพิจารณาคลี่คลายถึงโลก **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** อันเป็นอยู่มีอยู่ทั้งตัวเขาตัวเราให้รู้แจ้งเห็นชัดไปโดยลำดับ นับแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียดสุดของสมมุติทั้งสามนี้

คำว่าปัญญา คือการสอดส่องการพินิจพิจารณาใคร่ครวญมีกฎ **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** อสุภะอสุภังเป็นทางเดินของปัญญา เราจะพิจารณาถึงเรื่องอสุภะอสุภังก็ตาม พิจารณาถึงเรื่องกฎ **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ก็ตาม ให้เราพิจารณาตัวของเราแล้วเทียบเคียงทั้งภายนอกภายในเข้ามา เมื่อปัญญาได้เห็นเหตุเห็นผลจากการปฏิบัติด้วยการบังคับบัญชาของสติแล้วจะค่อยก้าวไปเองเหมือนกับเราเห็นผลของงานแล้วมีความขยันหมั่นเพียรเอง ในขั้นเริ่มแรกนี้ปัญญายังไม่เห็นผลของตนที่เกิดขึ้นทางด้านปัญญา จึงต้องได้อาศัยการบังคับบัญชา ไม่อย่างนั้นจะนอนจมอยู่ในสมาธิ เพราะคำว่าสมาธินี้เป็นของสำคัญมากนะ จะให้อยู่สักกี่ชั่วโมงก็อยู่ได้เพราะไม่ยุ่งกับอะไรเลย ตาหูจมูกลิ้นกายระงับหมดไม่เอามาใช้ในเวลานั้น เหลือแต่ความรู้อันเดียวที่แน่วอยู่เท่านั้น ก็ทำให้เพลินอยู่นั้นได้ทั้งวัน สมาธิที่ละเอียดมากเป็นเช่นนั้น ให้เห็นในหัวใจเจ้าของแล้วก็พูดได้เองคนเรา

สมาธิทำให้ผู้ปฏิบัติติดได้เพราะมีรสชาติที่สำคัญมาก พอจิตแย็บออกไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส จะต้องเป็นความคิดความปรุง มันขี้เกียจคิดขี้เกียจปรุง เข้ามาอยู่ภายในจิตอันเดียวไม่

ต้องปรุงยุ่งเหยิงวุ่นวายกับอะไร มีแต่ความรู้ที่แน่วอยู่เท่านั้นแสนสบาย นี่คือขั้นสมาธิที่ละเอียดก็ยอมรับว่าแสนสบาย ถ้าไม่มีปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง ทีนี้พอใช้ปัญญา ปัญญาเบื้องต้นเราต้องพาพิจารณาคลี่คลาย หลังจากจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว คำว่าสมาธินั้นเป็นธรรมชาติที่สามารถที่จะหนุนปัญญาได้ทุกขั้นของสมาธิ เราอย่าเข้าใจว่าสมาธิที่แนบแน่นที่สุดแล้วจึงจะมาใช้ปัญญา นั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ค่อยตรงกับความจริงทางภาคปฏิบัตินัก

สมาธิขั้นใดก็ตามสามารถที่จะหนุนปัญญาให้เกิดขึ้นได้ตามขั้นของตน ขั้นของตนโดยลำดับลำดา เมื่อออกจากทางด้านปัญญาที่เราพิจารณาจนมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแล้วก็เข้าสู่สมาธิ เวลาเข้าสู่สมาธิอย่ายุ่งกับปัญญา ให้ทำหน้าที่ของสมาธิอย่างเดียวเท่านั้นเหมือนกับว่าโลกนี้ไม่มี ทีนี้เวลาถอยออกจากสมาธิก็ให้พิจารณาทางด้านปัญญา ขณะเดินปัญญาก็อย่าห่วงสมาธิเช่นกัน เอ้า ทีนี้มีอะไรพิจารณาให้คล่องแคล่วให้รู้ให้เห็นว่า **อนิจฺจํ** เป็นยังไง ให้เห็นประจักษ์ในหัวใจของเรา **ทุกฺขํ อนตฺตา** เป็นยังไง จนกระทั่งถึงทั่วแดนโลกธาตุเป็นแบบเดียวเหมือนกันนี้หมดแล้วจะไปยึดไปถืออะไร นั่นถึงเรียกว่าปัญญารอบตัว

พอปัญญามีความสว่างกระจ่างแจ้งขึ้นมาโดยลำดับ ๆ แล้วก็ไปขัดใจของเรานั้นแหละใจที่อยู่ในสมาธินั้นก็เหมือนกับว่า ถ้าเป็นไม้ซุงก็ซุงทั้งดุ้นไม้ซุงทั้งต้นยังไม่ได้เจียระไน ต้องเอามาเลื่อยมาไสกบลบเหลี่ยมเสียก่อนถึงจะสำเร็จประโยชน์ขึ้นมา นี่ก็เหมือนกันเมื่อปัญญาได้เจียระไน จิตของเรานี้ก็มีความผ่องใสออกมาเรื่อย ๆ ความผ่องใสของจิตที่ขัดด้วยปัญญาความสว่างกระจ่างแจ้งของจิตที่ขัดด้วยปัญญานี้ต่างกันกับความผ่องใสในขั้นสมาธิ ที่นี่จะทำให้จิตเพลินกับการพิจารณา เพลินได้ทั้งวันทั้งคืนเมื่อผลเริ่มปรากฏขึ้นมาแล้ว ในขณะที่พิจารณาทางด้านปัญญามีความสว่างกระจ่างแจ้งนั้นแล เป็นขณะที่ฆ่ากิเลสไปด้วยกัน หรืออย่างน้อยกิเลสก็สงบตัวลงไปเรื่อย ๆ ฆ่ากันไปเรื่อย ๆ ชำระกันไปเรื่อย ๆ ขาดกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าถึงขั้นภาวนามยปัญญา แต่จะขออธิบายภาวนามยปัญญานี้ เพียงสังเขปให้พอเหมาะกับกาลเวลา

คำว่าภาวนามยปัญญานั้นเกิดขึ้นจากทางด้านภาวนาล้วน ๆ ไม่อาศัยอันใดมาเป็นเครื่องอุดเครื่องหนุน นอกจากปัญญาขั้นเริ่มแรกนี้เป็นเครื่องหนุนให้มีความชำนิชำนาญแล้วก็คล่องตัวไปเท่านั้น ปัญญาขั้นนี้แลที่ท่านว่าภาวนามยปัญญาหรือปัญญาอัตโนมัติ หมุนตัวไปเองอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับกิเลสที่เคยหมุนตัวอยู่ในหัวใจของเราโดยอัตโนมัติเวลามีอำนาจย่อมเป็นเช่นนั้น ทีนี้ปัญญาเมื่อมีอำนาจทันกิเลสและมีอำนาจเหนือกิเลส แม้กิเลสจะยังมีอยู่ก็ตามปัญญาจะไม่หยุดไม่ถอยจะหมุนตัวติ้ว ๆ ไปเองโดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน การหมุนนั้นหมุนเพื่อฆ่ากิเลสคุ้ยเขี่ยขุดค้นหากิเลส เมื่อเจอกันแล้วก็ฟัดกัน ๆ ขาดสะบั้นลงไปภายในจิตใจ

จนกระทั่ง เอ้า ขอสรุปเลยถึงขั้นมหาสติมหาปัญญาออกไปจากภาวนามยปัญญา ที่ซ่ำซองนี้เอง เมื่อถึงขั้นมหาสติ มหาปัญญาแล้ว เอ้าที่นี่กิเลสตัวไหนมีอยู่ที่ไหนจะเป็นเหมือนกับไฟได้เชื้อเผาเข้าไป ๆ ถึงจะยังไม่ไหม้ก็ตาม เชื้อของไฟมีอยู่ที่ไหนอยู่เถอะ ลองไฟ ได้จ่อเข้าไปแล้วจะลุกลามไปหมด นี่ก็เหมือนกัน ตปธรรมเป็นเครื่องแผดเผากิเลส เผาลงไป ๆ จนกระทั่งถึง **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** นี่ตัวเป็นเชื้อที่พาให้สัตว์ทั้งหลายเกิด สัตว์ทั้งหลายตาย ปัญญาอัตโนมัติแล้วยังไม่แล้วยังมหาสติ มหาปัญญาสังหารเข้าไป จน **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** พังทลายลงไปเหลือแต่ใจล้วน ๆ นั่นท่านเรียกว่าความบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์

สมุทัยคืออะไร สัจธรรมคืออะไร สติปัญญาก็คือสัจธรรมคือมรรคสัจ อวิชชาคือสมุทัยสัจนั่นพังกันตรงนั้นเห็นไหม นี่ละท่านว่าอริยสัจทำงานท่านทำอย่างนั้น นิโรธคือความดับทุกข์ดับมาเป็นลำดับลำดาจนกระทั่งวาระสุดท้ายอวิชชาพังลงจากใจแล้ว นิโรธแสดงตัวเต็มที่ตั้งแต่ขณะนั้นไม่มีอะไรมาแสดงอีกเลย นั่นท่านเรียกว่าบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ขึ้นมาจากอริยสัจ ๔ นี้ยืนยันได้เลย พระพุทธเจ้าพระสาวกกี่หมื่นกี่แสนกี่ล้าน ๆ พระองค์ก็ตาม จะไม่นอกเหนือจากอริยสัจนี้เลย เพราะฉะนั้น อริยสัจนี้จึงเป็นเครื่องยืนยัน ทำผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ได้โดยไม่มีที่สงสัย

เวลานี้อริยสัจ ๔ มีไหมที่พวกเรา เราจะมาหาตำหนิติเตียนเราว่ามีอำนาจวาสนาน้อยบุญน้อยให้กิเลสกล่อมเอา ๆ กล่อมทั้งวันทั้งคืนกล่อมอยู่ตลอดเวลา มันเกินไปชาวพุทธเรานั่นนะ ให้มีสติสตังบ้างซิ ทำไมจึงให้กิเลสกล่อมเอาว่าอำนาจวาสนาน้อย แล้วกิเลสมีอำนาจวาสนามากมาจากไหนเมื่อไร มันสร้างตัวของมันอยู่ตลอดเวลา มันไม่เห็นว่ามันมีอำนาจวาสนาน้อยบุญน้อย เวลาเราจะสร้างคุณงามความดีเพื่อปราบกิเลส อย่างน้อยเพื่อตัดภพตัดชาติให้ย่นเข้ามา ตัดภพตัดชาติให้น้อยลง เช่นเรามีภพยังจะต้องเกิดอีกอยู่เป็นหมื่น ๆ แสน ๆ ชาติก็ตาม ด้วยอำนาจแห่งความดีของเราที่ได้สร้างมาโดยลำดับลำดานี้จะย่นวัฏวนเข้ามา ย่นวัฏจักรเข้ามาด้วยอำนาจแห่งความดีนี้ จนกระทั่งเข้ามาถึงขั้นเฉพาะขั้นตายตัวได้แก่ถึงขั้นสำเร็จพระโสดา พอขั้นสำเร็จพระโสดาแล้ว ท่านว่าอย่างอ่อนจะมาเกิดในภพในชาตินี้อีกเพียง ๗ ชาติเท่านั้นและก็ไม่ตกนรก ท่ามกลางก็มาเกิดอีก ๓ ชาติ ย่นเข้ามาอีกเอกพีชีมาเกิดเพียงชาติเดียว ชาติเดียวนั้นอาจจะได้สำเร็จมรรคผลนิพพานในชาตินั้นก็ได้เช่นอย่างพระอานนท์ท่านสำเร็จพระโสดามาในปัจจุบันนั้นแล้ว พอวันจะทำสังคายนาท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเต็มองค์ นั่นเอกพีชี อาจจะเป็นชาติเดียวนี้ก็ได้ หรือย้อนลงมากลับมาเกิดอีกชาติหนึ่งก็ได้ อย่างไรก็ตามท่านเหล่านี้เป็นผู้ที่แน่นอนที่สุด ไม่มีที่จะต้องยืดภพยืดชาติออกไปให้มากมายเลย สุดท้ายก็ถึงที่สุดวิมุตติพระนิพพานสังหารทุกข์ทั้งมวลให้ขาดสะบั้นลงโดยสิ้นเชิงได้ในธรรมบทว่า ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด

แต่ผู้สร้างบาปนั่นซีเป็นการขยายภพออกไปไม่ใช่สูญพันธุ์สูญภพ ขยายออกไปเรื่อย ๆ กิเลสมันบอกว่าตายแล้วสูญตายแล้วสูญ ความจริงมันแผ่กระจายภพพันธุ์ของมันเพื่อจะได้ครอบหัวใจของสัตว์โลกต่อไปไม่มีประมาณกาลเวลา กรุณาท่านทั้งหลายพิจารณานะ เหล่านี้เป็นคำของศาสดาองค์เอกมาสอนพวกเรา กิเลสสอนพวกเราสอนมามากขนาดไหน เราได้รับความล่มความจมจากมันมากเท่าไรแล้ว ควรจะนำมาคลี่คลายพินิจพิจารณา บวกลบคูณหารให้รู้ผลรู้ต้นรู้ปลายของมันบ้างแล้วฟัดเหวี่ยงกัน เราจะเป็นคนดีขึ้นมา เราจะมีความเย็นขึ้นมาในวันหนึ่ง ๆ จนกลายเป็นคนดีมีความสุขประจำตัว ประจำภพชาติและสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยความดีของเรา

วันนี้พูดถึงอริยสัจ จนกระทั่งถึงอริยสัจสุดท้ายได้แก่อวิชชาพังไป นั้นแหละอริยสัจที่ยอดเยี่ยมที่สุด สมุทัยได้แก่อวิชชา มรรคที่ยอดเยี่ยมที่สุดก็คือมหาสติมหาปัญญา ฟัดกันลงไปขาดสะบั้นไม่มีอะไรเหลือแล้ว ไม่ต้องบอกว่าเลิศก็เลิศและไม่ต้องบอกว่าจะไปเกิดที่ไหนอีกทีนี้ ภพชาติที่เคยเกิดมามากน้อยเพียงไรประจักษ์แจ้งในปัจจุบันนี้หมด ตัวนี้เองเป็นตัวที่สร้างภพสร้างชาติมากี่หมื่นกี่แสนกี่ล้าน ๆ ๆ ภพ คืออวิชชาตัวนี้เอง อวิชชาตัวนี้เอง ทีนี้พออวิชชาขาดสะบั้นออกไปจากหัวใจแล้วจะเอาอะไรมาเกิดอีกทีนี่ ขาดไปหมดไม่มีอะไรเหลือภายในจิตใจ ท่านว่า **สนฺทิฏฺฐิโก** สุดยอด ประกาศกังวานขึ้นแล้วในหัวใจของผู้ปฏิบัติของผู้สิ้นกิเลสนั้น จะไปทูลถามพระพุทธเจ้าทำไมเพราะธรรมะอันเดียวกัน พระองค์ก็ทรงสอนโดยสมบูรณ์แล้ว ไปถามพระพุทธเจ้าอยู่ก็แสดงว่ายังไม่สมบูรณ์ในความรู้นั้น นี่ก็หมดปัญหาเท่านั้นขณะอวิชชาสิ้นซากลงจากใจ

จึงขอให้พี่น้องทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติสัจธรรม อย่างน้อยวันหนึ่ง ๆ อย่าให้ละคุณงามความดี ให้ระลึกถึงบาปถึงบุญบ้าง อย่าไปเข้าใจเหมาเอาแต่บาปไม่มี บุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ตายแล้วสูญ อันนี้จะจมนะ นี่สร้างความจมไว้กับเจ้าของสร้างอย่างนี้แหละชาวพุทธเรา คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องรู้ราวเช่นอย่างสัตว์เดรัจฉานก็เป็นอีกประเภทหนึ่ง นี้เราเป็นมนุษย์แท้ ๆ เป็นชาวพุทธแท้ ๆ อย่าให้กิเลสกล่อมใจและเหยียบย่ำทำลายหัวใจนัก ไม่เหมาะสมกับความเป็นพุทธบริษัทของเราเลย

ในอวสานแห่งการแสดงธรรมนี้ จึงขอพุทธานุภาพ ธัมมานุภาพ สังฆานุภาพ มาปกป้องท่านทั้งหลายให้มีความสุขกายสบายใจ และวันนี้ได้มาเทศน์เป็นธรรมบูชาแด่สมเด็จฯ ท่าน ในเบื้องต้นไม่ทันได้กล่าวถึงพระองค์ท่านก็เตลิดเรื่องธรรมไปเลย เวลานี้จึงขอนอบน้อมบุญกุศลทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นจากการเทศนาสั่งสอนพุทธบริษัทและการบำเพ็ญของพี่น้องทั้งหลายได้อุทิศถวายแด่พระองค์ท่านโดยสมบูรณ์ทุกประการ และขอความสวัสดีของพี่น้องทั้งหลายจงมีโดยทั่วกันเทอญ

ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าในตำราที่แสดงไว้ไม่มีส่วนใดบกพร่อง ยังสมบูรณ์บริบูรณ์อยู่ดังที่เราทั้งหลายได้รู้ได้เห็นอยู่นั้นแล แต่สิ่งที่บกพร่องก็คือความสนใจที่จะประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนธรรมนั้น นับวันเสื่อมลงเสื่อมลง เมื่อฝ่ายหนึ่งเสื่อมลง ฝ่ายหนึ่งย่อมมีกำลังมากขึ้นและผลิตตัวขึ้นมาเพิ่มกำลังขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงกับหาขณะเวล่ำเวลาที่ธรรมจะขยับตัวออกไม่ได้เลยมีแต่โลกล้วนๆ ภายในความสัมผัสสัมพันธ์ และภายในจิตของเราโดยลำพังก็เป็นอยู่อย่างนั้น

พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

# คำถาม - คำตอบ ปัญหาธรรม

**ถาม** ดิฉันได้ยินโบราณพูดว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ นั่นจริงไหมคะ ถ้าจริงทำไมท่านสอนให้คนไปสวรรค์กัน แล้วจะไปหาสวรรค์ที่ไหนกันอีก เพราะสวรรค์ก็อยู่ในหัวอกคนอยู่แล้ว

**ตอบ** จริง เพราะผู้เสวยสุขและเสวยทุกข์คือใจ ซึ่งอยู่ในหัวอกคนทุกคน ไม่มีสิ่งอื่นเป็นผู้เสวยได้นอกจากใจ เพราะความสุข-ทุกข์ที่ใจจะต้องเสวยนั้นมันเกิดและอยู่ที่ใจ ฉะนั้น คนเราจึงมีทางเป็นสุขและเป็นทุกข์ได้ในทางใจไม่เลือกกาล โดยไม่ต้องรอให้สุขภาพทางกายสมบูรณ์หรือบกพร่อง หรือสมบัติให้สมบูรณ์หรือบกพร่องมาสนับสนุนจึงจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นมา เราพอมีเครื่องเปรียบเทียบได้ เช่น คนตาบอดหรือง่อยเปลี้ยแสดงความสุขรื่นเริงใจในบางกาล และคนมั่งมีและสุขภาพทางกายยังดี ๆ แสดงความทุกข์ร้อนทางใจในบางเวลา ซึ่งเป็นเรื่องของใจล้วน ๆ พาให้แสดง ที่ท่านสอนให้คนไปสวรรค์ก็เหมือนคุณบอกลูกคุณเข้าไปนอนในห้องนอนเสียนั่นเอง ความจริงการหลับนอนและความสุขอันเกิดแต่การหลับนอนมันมีกับเด็กอย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว มิได้มีอยู่กับห้องนอนหรือบนเตียงนอน แต่ถึงเวลาที่เด็กจะควรเข้าไปหลับนอนในห้องนอนก็จำเป็นต้องบอกให้เข้าไป แม้เด็กจะล้มตัวลงนอนหลับอยู่บนตักคุณเสียเอง เด็กก็มีความสุขในการหลับอย่างพอเพียงเหมือนกัน แต่การที่จะให้เด็กนอนหลับอยู่ที่นี่หรือที่นั่นนั้นย่อมเป็นไปตามเวลาอันควร

การที่ท่านสอนให้คนไปสวรรค์ ก็ย่อมสอนให้เป็นไปตามกาลอันควรเช่นเดียวกัน ตามธรรมดาของคนที่มีความสุขพอจะเป็นสวรรค์ และมีความทุกข์พอจะเป็นนรกได้ภายในใจ อยู่ที่นี่ก็เป็นสุขและเป็นทุกข์ได้อย่างสมเหตุสมผลของกรรมที่ทำไว้แต่กาลอันควรอยู่และควรไป มันเป็นเครื่องบังคับอยู่ในตัวของมันเอง ซึ่งจะรอเสวยสุขและรอเสวยทุกข์อยู่ในที่แห่งเดียวไม่ได้ ก็จะต้องสอนเพื่ออยู่และเพื่อไปตามควรแก่เหตุการณ์ ฉะนั้น แม้สวรรค์และนรกจะมีอยู่ในใจดวงเดียวและเสวยอยู่ในใจดวงเดียว แต่วิบากขันธ์ซึ่งเป็นที่อาศัยเป็นสิ่งแปรปรวน จำต้องโยกย้ายไปตามกาลอันควร ดังนั้นที่ท่านสอนให้บำเพ็ญตนเป็นคนดีมีความสุขในภพชาติที่กำลังอยู่อาศัย และสั่งสอนเพื่อความดีในภพชาติต่อไปจึงเป็นการถูกต้องตามธรรม และความประสงค์ของสัตว์โลกผู้มุ่งความสุขทั้งวันนี้และวันหน้า ทั้งชาตินี้และชาติหน้าอยู่แล้วอย่างเต็มใจ ใครจะหาคำสั่งสอนที่ถูกต้องแม่นยำยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว

**ถาม** ส่วนสวรรค์และนรกที่นอกไปจากหัวอกของคนจะมีไหมคะ ถ้ามีอยู่สูงและต่ำเพียงไรคะ

**ตอบ** อาตม่าไม่แน่ใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ผู้เสวยสุขและทุกข์เหมือนหัวอกมนุษย์ ความสูงต่ำนั้นเข้าใจว่ามนุษย์อยู่สูงหรือต่ำเพียงไร สวรรค์และนรกก็อยู่สูงหรือต่ำเพียงนั้น ไม่อยู่สูงหรือต่ำกว่าที่มนุษย์เราอยู่อาศัย

**ถาม** ที่ท่านพูดหมายถึงบ้านที่มนุษย์เราอยู่ใช่ไหม

**ตอบ** จะว่าบ้านก็ใช่ จะว่าป่าก็ใช่ จะว่าบ้านนอกหรือในเมืองก็ใช่ จะว่าที่ไหน ๆ ที่มนุษย์อาศัยอยู่ก็ใช่จะว่าห้องขังหรือเรือนจำก็ใช่ทั้งนั้น เพราะมนุษย์ในโลกนี้จะต้องอาศัยสิ่งดังกล่าวเป็นที่อยู่อาศัยเพื่อเสวยสุขและทุกข์ ไม่มีสิ่งใด ๆ เป็นที่เสวย

**ถาม** ท่านว่าไว้ในตำราว่าสวรรค์นรกนั้นมีจริงไหม ถ้ามีอยู่ที่ไหน ดิฉันอยากรู้ค่ะ

**ตอบ** พระพุทธเจ้าไม่เคยบำเพ็ญเพื่อโกหกพระองค์และสัตว์โลก แต่ทรงสร้างความดีเพื่อพระองค์และเพื่อโลกโดยถ่ายเดียว สำหรับอาตมาไม่มีความรู้ความสามารถจะคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าสวรรค์นรกไม่มี เท่าที่ปฏิบัติและไตร่ตรองตามหลักธรรมของท่าน เฉพาะสิ่งที่เราสามารถก็ทำให้เกิดศรัทธาเชื่อมั่นในคำสั่งสอนของท่าน ว่าเป็นสวากขาตธรรมที่ตรัสไว้ชอบจริงไม่บกพร่อง จึงเกิดความเชื่อมั่นทั้งฝ่ายมรรค คือทางดำเนิน ทั้งฝ่ายผล คือความสุขเป็นเครื่องตอบแทน ทั้งสวรรค์เป็นชั้น ๆ ตลอดถึงพรหมโลกอันเป็นที่สถิตอยู่ของท่านผู้มีบุญได้บำเพ็ญไว้แล้ว และนิพพานอันเป็นธรรมดับทุกข์โดยสิ้นเชิงว่ามีจริงไม่สงสัย แม้ไม่มองเห็นสวรรค์นิพพานด้วยตาเนื้อพอจะเชิญท่านผู้อื่นมาดูด้วยได้ แต่ส่วนลึกของหัวใจเป็นเรื่องที่ไม่สามารถจะเรียนได้ตามความรู้สึก พร้อมทั้งคำที่คุณถามว่า ถ้ามีอยู่ที่ไหนด้วย รู้สึกเสียใจที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของคุณอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะโลกเรามีเฉพาะกล้องส่องทางด้านวัตถุอย่างเดียว **ไม่มีกล้องส่องนามธรรมคือสวรรค์นิพพาน** จึงจนใจไม่ทราบว่าจะไปแสวงหาอะไรที่ไหนมาส่องดูสวรรค์นิพพานให้เห็นชัดและหายสงสัยเสียทีถ้าสมมุติว่าอาตมามีกล้องชนิดหนึ่งโดยเฉพาะส่องดูเห็นสวรรค์นิพพานเป็นชั้น ๆ ประจักษ์ใจ แล้วมาบอกคุณว่าได้ส่องดูเห็นสวรรค์ พรหมโลกและนิพพานโดยตลอดทั่วถึงแล้ว สวรรค์ชั้นแรกอยู่ห่างจากมนุษย์โลกขึ้นไปประมาณเท่านั้นไมล์ และพรหมโลกชั้นหนึ่ง ๆ อยู่ห่างกันขึ้นไปชั้นละเท่านั้นไมล์ พรหมโลกอยู่ห่างสวรรค์ชั้นสุดท้ายขึ้นไปเท่านั้นไมล์ ส่วนนิพพานนั้นอยู่ห่างจากสมมุติทั้งปวงขึ้นไปไม่มีประมาณของสมมุติใด ๆ จะวัดและนับอ่านได้เลยดังนี้คุณจะแน่ใจหรือว่าเป็นความจริงหรือหาเรื่องอะไรมาอุตริคุณเข้าอีก เพราะกล้องก็เฉพาะสำหรับอาตมาเสียด้วยคนอื่นดูด้วยไม่ได้ เรื่องมันเริ่มพิสดารไปตั้งแต่กล้องอยู่แล้ว มิหนำยังไปมองเห็นสวรรค์นิพพานเข้าอีก ซึ่งโลกไม่มีใครเห็นกันเลยแม้แต่พวกนักอวกาศ ซึ่งเป็นนักเหยียบย่ำนอกโลกจนอวกาศกลายเป็นขี้ตมขี้โคลนเหลว ๆ ไปหมด ก็ยังไม่พบเห็นพอได้มาประกาศให้โลกทราบ ถ้าเป็นที่น่าอยู่ก็จะได้เริ่มและรีบเร่งทำบุญ ให้ทานเพื่อเตรียมไปสวรรค์นิพพานกันบ้าง ส่วนอาตมาไปแอบเห็นสวรรค์นิพพานคนเดียวด้วยกล้องอันลึกลับ ซึ่งได้มาจากโลกไหนก็ไม่รู้โลกไม่เคยมีกันเลย เมื่อเรื่องเป็นอย่างนี้ คุณจะคิดว่ามันเหลือเชื่อหรืออย่างไรโปรดคิดดูก็แล้วกัน

**ถาม** ดิฉันยังข้องใจตอนที่ว่านิพพานอยู่ห่างจากสมมุติทั้งปวงขึ้นไป ไม่มีประมาณของสมมุติใด ๆ จะวัดและนับอ่านได้เลยนี่ ท่านเอากล้องอะไรมาส่อง ถึงได้รู้ว่ามันไกลจนสุดวิสัยของสมมุติจะรู้ได้

**ตอบ** อาตมาก็เรียนมาก่อนนี้แล้วอย่างไรเล่า คุณยังอุตส่าห์มาถามให้เรื่องมันพิสดารไปอีก ก็เรียนคุณแล้วว่า “กล้องลึกลับ” อย่างไรเล่า และยังเป็นกล้องเฉพาะด้วย กล้องผูกขาดด้วย จึงไม่สบายใจที่จะเรียน แต่ทนคุณถามไม่ได้ก็จำต้องเรียนเพื่อคุณจะได้หายสงสัย มิหนำยังกลับสงสัยใหญ่ เรื่องจึงควรยุติไว้ไม่เช่นนั้นจะยุ่งใหญ่

**ถาม** ส่วนนรกท่านไม่เห็นพูดถึงเลย

**ตอบ** คำว่านรก พอได้ยินแต่ชื่อก็กลัวอยู่แล้ว ไม่มีใครจะกล้าหาญต่อนรกหมกไหม้พอจะพูดถึง

แม้เป็นสิ่งที่กลัวก็ควรพูด เพื่อผู้กลัวจะได้หาทางหลบหลีกกันบ้าง ไม่ควรจะเก็บซ่อนไว้ให้เผาผลาญมนุษย์อยู่ร่ำไป โดยไม่มีใครบอกให้รู้เสียบ้าง

นรกก็คือแดนหาความสุขความสำราญไม่ได้ ถ้าเป็นสิ่งที่กลัวกันจริง ๆ จะพากันหาทางหลบหลีกเองก็ยังได้ จำเป็นอะไรต้องบอกกันเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความทุกข์อันเป็นสิ่งที่น่ากลัวมีอยู่กับทุกคน ไม่น่าจะสงสัย

**ถาม** นรกเป็นสถานที่อยู่ของคนชั่ว ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ว่าใช่ก็ถูก เช่นตะรางเป็นที่อยู่ของนักโทษ แต่อย่าลืมว่านายผู้คุมนักโทษก็อยู่ที่นั่นด้วยก็แล้วกัน

**ถาม** ส่วนนรกในเมืองผีมีไหมคะท่าน

**ตอบ** สวรรค์ นิพพาน เมืองเทพ กับนรกเมืองผี จะมีหรือไม่ก็ดังที่อาตมาเรียนผ่านมาแล้วในข้อว่าด้วยสวรรค์ นิพพาน สิ่งสำคัญยิ่งที่ไม่ควรมองข้ามไป นั่นคือกุญแจสำหรับเปิดประตูสวรรค์ นิพพาน และปิดประตูนรก นั้นโปรดถือไว้ในมือและกำให้แน่นอย่าปล่อยวางเด็ดขาด เวลาหายแล้วไม่มีที่ซื้อขายกันจะลำบาก

**ถาม** คำว่ากุญแจสำหรับเปิดประตูสวรรค์ นิพพาน และปิดประตูนรกนั้นหมายความว่าอย่างไร ดิฉันไม่เข้าใจเลย นิมนต์ท่านอธิบายด้วย

**ตอบ** ความดีทุกประเภทเป็นกุญแจดอกสำคัญแต่ละดอก สิ่งเหล่านี้ไม่มีซื้อขายในที่ทั่ว ๆ ไป ไม่ให้ลดละความดี เพราะมนุษย์เราถึงจะมีหรือจน จะเป็นอยู่หรือตายไป จำต้องระลึกและอาศัยความดีที่ให้ผลเป็นสุขอยู่เสมอ เช่น สุขกาย สุขใจ ความดีเหล่านี้แลเป็นเครื่องมือสำหรับเปิดทางดีเพื่อไปสู่ความสุขอันมนุษย์พึงหวังโดยทั่วกัน ถ้ามีความดีอยู่กับตัวที่พอ

อาศัยหรือมีความสุขสมบูรณ์แล้ว สวรรค์ นิพพาน จะมีหรือไม่มี อยู่ใกล้หรืออยู่ไกล ย่อมไม่เป็นปัญหาที่ผู้นั้นจะคิดให้ลำบากและเสียเวลา โดยมากที่คิดเสียอกเสียใจ หรือสงสัย สวรรค์ นิพพาน จะมีหรือไม่มี นั่นคือผู้ไม่มีสมบัติคือความดีพอจะเป็นที่อบอุ่นใจได้เท่าที่ควร จึงทำให้วุ่นวายและถามโน่นถามนี่อยู่ไม่เป็นสุข ความคิดทำให้เกิดสงสัย ใจก็รำคาญ ปากก็ถามยุ่งไปหมด บทเวลาตายแล้วคำที่ถามไว้ก็ไร้ผล แต่กรรมที่ตนทำไว้หากพาไปถูกตามจุดของกรรมอย่างไม่ผิด ฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธที่เชื่อต่อกรรมที่ตนทำจำต้องให้ผลเอง จึงไม่ควรประมาทการกระทำของตนทุก ๆ ประโยคที่ทำว่าจะไม่ให้ผล แต่กรรมนั่นแลเป็นผู้ให้ผล ไม่มีสิ่งใดจะพาไปทางดีทางชั่วได้นอกจากกรรม ไม่ว่าญาติ มิตร พ่อ-แม่-ลูกรัก สามี-ภรรยาที่ฝากผีฝากไข้ ไม่ว่าผู้เรียนมากเรียนน้อย เรียนในหรือนอกประเทศ ได้ชั้นใดภูมิใด ฉลาดปราดเปรื่องเลื่องลือเพียงใด จะไม่สามารถส่งเสียผู้ตายแล้วให้ไปถูกจุดที่หมายได้เหมือนกรรมที่ตนทำไว้แล้ว ฉะนั้น กรรมดี-ชั่ว จึงเป็นเหมือนกุญแจเครื่องเปิดทางดีทางชั่วให้ผู้ทำไปสู่ผลดี-ชั่ว ที่ตนทำได้รับเสวยผล ถ้าเป็นสิ่งที่อาศัยคนอื่นช่วยเหลือได้ แม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีหมู่มีพวกคนเราทำไมจะไม่มีพ่อ-แม่ ญาติมิตร จะคอยช่วยเหลือในคราวจำเป็นเล่า ยิ่งเรื่องตายด้วยแล้วเมืองไทยเราทั่วประเทศถือเป็นกิจสำคัญ ซึ่งจะต้องทำการช่วยเหลือกันอย่างสุดความสามารถไม่มีผู้ใดจะปล่อยทิ้งให้ตายจมดินจมน้ำไปเปล่า ๆ โดยไม่มีแก่ใจเหลียวแลเลย แต่เป็นสิ่งที่สุดวิสัยไม่มีใครช่วยได้ คือความตาย และการตามส่งเสียผู้ตายให้ถึงจุดที่มุ่งหมายอันเป็นสุขสมบูรณ์ นี้เป็นสิ่งที่สุดวิสัยแท้ จึงไม่ควรนอนใจเวลายังพอดิ้นรนหาความดีได้อยู่ ควรรีบเร่งขวนขวายหาความดีให้เป็นที่เย็นใจเสียแต่บัดนี้ จะเป็นผู้หายใจโล่งโปร่งสบายทั้ง ๆ ที่ความตายขวางหน้าอยู่

**ถาม** ดิฉันรู้สึกคิดเป็นทุกข์และลำบากใจในคราวจะตายจริง ๆ ดังที่เห็นคนอื่นเขาตายรู้สึกว่าตายลำบากและไม่มีสติเลยก็มี เหมือนรถที่พวงมาลัยหลุด วิ่งส่ายหน้าส่ายหลังแต่รถยังมีดีกว่าคนจะตายพอเห็นท่าไม่ดีเรารีบห้ามล้อและดับเครื่องเสียมันก็หยุดไปเอง ส่วนคนเรากำลังจะตายนั้นซิ ไม่ทราบจะดับอะไร นอกจากดับลมหายใจซึ่งก็ตายไปเสียเท่านั้น ไม่มีทางแก้ไข ยิ่งคิดไปถึงท่านที่มีอำนาจฉลาดในสังคมมียศหนักศักดิ์ใหญ่ มีสมบัติเงินทองมาก ๆ เวลาท่านจะจากไป สิ่งเหล่านั้นไม่ทราบไปอยู่ที่ไหนหมด เวลานั้น ไม่เห็นมาช่วยบ้างเลย ปล่อยให้เป็นคนเช่นเรา ๆ ท่าน ๆ นี้เอง มองดูอาการที่ท่านทนทุกข์ทรมานเหมือนไม่มีอะไรเป็นหลักใจเลย มีแต่สิ่งที่น่าสังเวชใจอย่างยิ่งเท่านั้น กำลังแสดงอยู่อย่างเต็มที่ในเวลานั้นและตายไปแบบคนหมดความหมายไร้ญาติขาดมิตร ต่างคนต่างแสดงความหมดหวังไปตาม ๆ กันในบรรดาญาติที่นั่งห้อมล้อมท่านอยู่ คิดถึงสภาพเช่นนี้ทำให้ดิฉันนึกอ่อนใจตัวเอง เมื่อถึงคราวเช่นนั้นมาถึงตัวกลัวจะไม่มีสติรักษาใจ กลายเป็นท่อนซุงลอยน้ำไปอย่างไม่มีจุดหมายก็จะทำอย่างไรใจถึงจะมีสติดีในคราวตายไม่เสียท่าเสียที

**ตอบ** การทำความดีทุกประเภท เป็นวิธีการช่วยป้องกันจิตไม่ให้พลาดท่าเสียที ไม่มีวิธีใดจะดีไปกว่าวิธีกล่าวนี้ บรรดากุศลทั้งมวลที่บำเพ็ญ การทำภาวนาเป็นเยี่ยมกว่าทุกวิธี เพราะเป็นเหมือนกั้นอ่างเก็บน้ำคือความดีทั้งหลาย ซึ่งจะไหลรวมมาสู่จุดนี้แห่งเดียว ผู้บำเพ็ญภาวนาทางจิตจนได้รับความสงบแน่วแน่ย่อมเป็นผู้มีคติอันแน่นอนทั้งเวลาปกติและเวลาจวนตัว เป็นผู้องอาจกล้าหาญต่อคติธรรมดา คือความตายทั้งที่ยังไม่มาถึง และขณะที่กำลังถูกมรณ-ภัยคุกคาม สามารถวางตน (ใจ) ได้อย่างสม่ำเสมอตลอดวาระสุดท้าย ยิ่งท่านที่บำเพ็ญจิตภาวนาจนมีความชำนาญทางสมาธิและปัญญา และท่านที่แน่นอนต่อความบริสุทธิ์กับท่านที่บริสุทธิ์ประจักษ์ใจแล้วไม่มีอะไรจะมาเป็นอุปสรรคต่อใจของท่าน นอกจากใจจะก้าวเข้าสู่จุดหมายที่เหมาะกับภูมิของตนที่ได้บำเพ็ญไว้แล้วสมัยยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น ทั้งที่จะเห็นได้จากท่านปฏิบัติบำเพ็ญด้วยกันที่มีอายุสั้นบ้างยาวบ้างเหมือน **อนิจฺจา วต สงฺขารา** ทั่ว ๆ ไป เวลาท่านเริ่มป่วยจนถึงขั้นหนักเต็มที่ จะทน **ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** (ขันธ์ทั้งห้าเป็นภาระหนักมาก) ไม่ได้ มองดูอาการของท่านเป็นเหมือนคนที่มีเครื่องป้องกันตัวอย่างมั่นคงรอบด้านอยู่แล้ว ไม่มีอาการหวั่นไหวต่อมรณภัยที่โลก ๆ กลัวกัน นอกจากนั้นยังตอบคำถามของเราอย่างนักปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ อย่างมีเหตุผลอีกด้วย เหมือนไม่มีการเจ็บป่วย ถึงเวลาเข้าจริง ๆ ก็กล่าวอำลาหมู่เพื่อนในทำนองว่า ทุกท่านโปรดตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ตนให้เต็มที่ เมื่อประโยชน์ตนเต็มที่แล้ว จากนั้นประโยชน์เพื่อโลกจะตามมาเป็นลำดับ ผมจะจากขันธ์อันเป็นภาระกดถ่วงตลอดมานี้ไปในบัดนี้ แต่ไม่จากสิ่งที่เป็นผมแล้วด้วยดีไม่ปลอมแปลงไป ทุกท่านโปรดค้นหาตนอันแท้จริงให้เจอตนนั้นมิใช่ตนสมมุติ หากเป็นตนในหลักธรรมชาติและมีอยู่กับทุกคน ถ้าค้นพบแล้วก็จะพบเมืองพอในธรรมชาติอีกเช่นกัน นั่นแลคือเมืองพอดี ใจพอดี ทุก ๆ สิ่งจะพอดีไปตามหลักใหญ่ที่ค้นพบนั้นทั้งนั้น ความบกพร่องที่เคยเป็นมาในสันดานจะสมบูรณ์ขึ้นทันที พอจบประโยคก็จากไปด้วยความสงบอันเป็นที่น่าเลื่อมใสอย่างยิ่ง เหมือนบุคคลละทิ้งภาชนะดินเผา แล้วถือเอาภาชนะทองคำธรรมชาติฉะนั้น มิได้เป็นในลักษณะไม่อยากไปแม้ถึงคราวแล้ว แสดงแต่ความหวังอยากอยู่ท่าเดียว การจากไปเหมือนจะไปล่มจมป่นปี้ไม่มีชิ้นดีเลย

ฉะนั้น การบำเพ็ญจิตภาวนา เป็นกิจจำเป็นสำหรับบุคคลผู้หวังพึ่งตนตามธรรมมีว่า **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน เห็นผลอยัมภทันตาในชาตินี้ดังที่นำมาแสดงเพียงย่อ ๆ พอเป็นคติ ว่าการปฏิบัติต่อใจในทางที่ดีนั้นไม่เสียผล ทั้งได้รับความภาคภูมิใจในโลกนี้และโลกหน้า อันจะสืบเนื่องต่อภพจากจิตผู้เป็นนักท่องเที่ยวในเวลาไม่นาน โปรดนำไปปรับปรุงแก้ไขตนในเวลาชีวิตครองตัวอยู่ ถ้าหาไม่จะหมดหวัง

**ถาม** จากประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งความสังเวชและความยินดียิ่ง ในท่านนักปฏิบัติที่บำเพ็ญตนจนได้ชัยชนะตามที่ท่านอธิบายให้ฟังวันนี้ ดิฉันยึดได้เป็นคติสอนใจมากมายเลยลืมนึกถึง นรก - สวรรค์ เพราะเห็นอยู่กับตาทั้งความสุขและความทุกข์ซึ่งติดพันอยู่กับมนุษย์เราทุกเวลา

โดยไม่จำเป็นว่าต้องระลึกถึง นรก-สวรรค์ ความทุกข์หรือความสุขถึงจะมีมา เพราะเป็นของมีอยู่กับมนุษย์และสัตว์อยู่แล้ว แต่การกล่าวนี้มิได้หมายความว่า นรก - สวรรค์ไม่มี แต่กล่าวถึงสิ่งที่มีอยู่กับมนุษย์เราคือสุขและทุกข์ต่างหาก

ต่อไปนี้ ดิฉันจะพยายามทำภาวนาให้หนักมือกว่าเท่าที่ทำอยู่ทุกวันนี้ เผื่อเวลาตายจะได้มีเครื่องยึดและไปอย่างสบาย รู้สึกฝังใจอย่างลึกที่ท่านอธิบายว่าให้ช่วยตัวเอง และยกบาลีมาพร้อมว่า **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** แต่ก่อนดิฉันยังไม่ค่อยเข้าใจนัก เพิ่งมาเข้าใจวันนี้ว่าการช่วยตัวเองนั้นช่วยอย่างไร ที่เป็นความชอบยิ่ง คือเวลาจะตายจริง ๆ ไม่มีใครช่วยใครได้ โดยตามส่งเสียให้ถูกทางที่เป็นความสุขความสมหวังต้องเป็นภาระหน้าที่ของตัวโดยเฉพาะ ซึ่งจะกำจัดปัดเป่ากิเลสมลทินความห่วงหน้าห่วงหลังของตัวในเวลานั้น อันจะก่อความชุลมุนวุ่นวายมากยิ่งกว่าเวลาอื่นใดทั้งสิ้นดิฉันขอกราบขอบพระคุณท่าน

**ถาม** โยมขอคำแนะนำในการปฏิบัติธรรมค่ะ สภาวะที่เกิดขึ้นมีดังนี้ ตอนแรกเริ่มเบาและมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในคลื่นลูกใหญ่ ๆ แบบคนกำลังจะจมน้ำ รุ่งขึ้นตัวเบาจนไม่มีน้ำหนักและจิตเดินพุทโธตลอดเวลา ลุกไม่ได้ เวียนศีรษะ ต้องนอนอยู่และไม่อยากรับประทานด้วย จิตนิ่งสบายดีมาก นอนอยู่สองวัน ตอนกลางคืนของวันแรกที่นอน มีความรู้สึกว่าจะไปแล้วไม่กลับละ จิตกำลังจะออกโยมกำหนดไว้ว่า รู้หนอ ๆ ก็เลยหลับไปในเวลาไม่นาน รุ่งขึ้นวันที่สองที่นอนอยู่ก็ภาวนา พุทโธ ตลอดเป็นอัตโนมัติจิตสบายผ่องใสมาก แต่กายรู้สึกเบาไม่มีน้ำหนักและเวียนศีรษะ เป็นอยู่ต่อมาอีกกว่าสัปดาห์ แต่ก็พอไปทำงานได้บ้าง เมื่อนอนอยู่บ้านทางโรงเรียนไม่มีครูยอมเข้าสอนแทน และด่าทั้งครูและนักเรียน นอนอยู่บ้านจิตรับรู้หมดทุกอย่าง และมีความรู้สึกว่ามีอะไรใหม่ ๆ เหมือนนักเรียนได้เลื่อนชั้น เวลานี้นั่งยังเบา ๆ อยู่ อาการอีกอันหนึ่งที่ดีก็คือ ความวางเฉยของจิตต่อการกระทบกระทั่งของบุคคลภายนอกดีขึ้นมาก แต่ก็เป็นเพียงบางช่วง บางระยะก็ยังกลับทนยากอยู่ แต่บางทีก็วางเฉยได้เลย ขอท่านอาจารย์โปรดแนะนำการปฏิบัติว่าเวลานี้ควรจะทำอย่างไรจึงจะก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อจากสภาวะที่กำลังดำเนินอยู่นี้

**ตอบ** จิตที่สงบผ่องใสนั้นถูกต้องแล้ว ต่อไปควรพิจารณาแยกแยะร่างกายด้วยการใช้ปัญญาได้แล้วตามที่เคยอธิบายไว้ในหนังสือ ให้เห็นเป็นอสุภะ-ไตรลักษณ์ใดก็ได้ตามแต่ถนัด ปัญญาจะพาก้าวเดินออกไปที่กว้างขวาง เวิ้งว้าง ซึ่งผิดกับสมถะอยู่มาก เวลาพักบริกรรม พุท-โธ ก็มี เวลาพิจารณาทางวิปัสสนาปัญญาเพื่อความเห็นแจ้งในกายก็มี สับเปลี่ยนวาระกัน

ใจดวงผ่องใสนั้นแล จะพาผู้บำเพ็ญถึงแดนประเสริฐ เกษม

**ถาม** หนูกำลังอ่านหนังสือ “เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม” ของท่านอาจารย์ค่ะ อ่านแล้วหนูคิดว่าท่านอาจารย์คงจะเมตตาผู้ปฏิบัติใหม่ ซึ่งกำลังล้มลุกคลุกคลานอยู่นะคะ หนูอยาก

กราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ทำไมท่านอาจารย์ตำหนิผู้มีรูปภาพของครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นภาพสมมุติ เพราะสำหรับผู้มีปัญญาน้อยเช่นหนู บางครั้งเกิดท้อเพราะปฏิบัติไม่ได้ผล ก็รีบไปดูไปกราบรูปท่านอาจารย์บ้าง รูปท่านอาจารย์มั่นบ้าง เพราะหนูคิดว่าเป็นหลักชัยในชีวิตของเรา ที่เราควรจะถือเป็นกำลังใจในการมุ่งมั่นปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ของเรา แม้ไม่เหมือนหรือไม่เท่าท่าน แต่ก็ยังดีกว่ามองไม่เห็นครูอาจารย์เลยนะคะ หนูว่าท่านอาจารย์ต้องสงสารพวกหนูหรือศิษย์สมัยนี้มาก ๆ นะคะ เพราะสมัยนี้เรามีครูอาจารย์ที่ปฏิบัติจริง ๆ น้อยกว่าสมัยท่านอาจารย์มั่นมีชีวิตอยู่

หนูกราบเรียนท่านอาจารย์มาด้วยความเคารพ ถ้าสิ่งใดไม่สมควรหรือเป็นการล่วงเกินท่านอาจารย์ ขอท่านอาจารย์จงเมตตายกโทษให้ด้วยค่ะ

**ตอบ** อาจารย์ไม่มีเจตนาตำหนิรูปภาพของครูอาจารย์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือแต่อย่างใดเลย ยังกราบไหว้รูปภาพท่านอาจารย์เหล่านั้นทุก ๆ เช้าเย็นมิได้ขาดด้วย ทั้งยังพอใจกราบไหว้ท่านตลอดไปจนวันอวสานแห่งชีวิตอีกด้วย

ที่พูดให้คนส่วนมากฟังเกี่ยวกับรูปภาพของอาจารย์เองนั้น เป็นอีกกรณีหนึ่งต่างหาก จึงกรุณาเข้าใจตามที่เรียนมานี้

ปกติอาจารย์เป็นคนอาภัพวาสนา ถ้าพูดเป็นเชิงตำหนิตัวไว้ ความเย่อหยิ่งอันเป็นเรื่องของกิเลสไม่ค่อยแสดงตัวออกเพ่นพ่านนัก ดูมันสงบดี จึงใช้วิธีนี้ปราบมันเรื่อยมา

*ขรัวตาอาภัพวาสนา*

ป.ล.หนังสืออวกาศของจิตของธรรม เป็นธรรมที่เผ็ดร้อนอยู่มาก เพราะเทศน์สอนพระวัดป่าบ้านตาดโดยแท้ ซึ่งมีแต่องค์กิเลสหนาๆ กันทั้งวัด เห็นว่าเหมาะสมกันดี สำหรับท่านที่มีกิเลสเบาบางอาจขยะๆ ในสำนวนหนังสือก็เป็นได้ จึงต้องขออภัยไว้ด้วย

*ขรัวตากิเลสหนา*

**ถาม** ดิฉันได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์ในเรื่องหนังสือและเทปธรรมะ ซึ่งเป็นคำเทศนาของท่านอาจารย์ ดิฉันเปิดฟังตลอดมา ปัจจุบันรู้สึกว่ามีความรับผิดชอบในการงานดีขึ้น ทั้งงานบ้านและงานที่ทำงานเท่าที่ดิฉันสังเกตดูรู้สึกว่า เวลาทำงานก็ไม่ค่อยคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น จิตใจอยู่ที่งาน โดยเฉพาะเวลาทำงานบ้านรู้สึกชอบมากเพราะจะได้เปิดฟังเทปไปด้วย มีความสงบใจอยู่กับการทำงานพร้อมกับพยายามสำรวจตัวเองเวลาได้ฟังคำสอนของท่านอาจารย์และพยายามปฏิบัติตาม ซึ่งก็ได้มั่งไม่ได้มั่ง แต่ก็พยายามอยู่เสมอมาค่ะ

ในช่วงปลายเดือน...ที่ผ่านมา ดิฉันได้ไปอบรมที่วัด...เป็นเวลาเจ็ดวัน ได้รับการอบรมจากท่านเจ้าคุณ...ในช่วงเจ็ดวันนี้ ได้เริ่มฝึกนั่งสมาธิภาวนา พุทโธ และฝึกเดินจงกรมด้วยเจ้าค่ะ ดิฉันรู้สึกว่าเดินจงกรมนี่จิตใจสงบดีมาก ความคิดไม่ค่อยฟุ้งซ่านมากเท่านั่งภาวนา แต่ก็เป็นบางครั้งบางคราวที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่อย่างไรก็ตามจากการฝึกเจ็ดวันนี้ สิ่งที่เห็นได้ชัดก็คือความศรัทธาที่เพิ่มมากขึ้น และทำให้มีความเพียรพยายามเพิ่มมากขึ้น ในอันที่จะก้าวเดินต่อไปเพื่อความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ดิฉันทราบว่าสำหรับตัวดิฉันคงอีกนานกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง แต่ดิฉันก็คิดว่าจะพยายามสร้างสมบุญให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยการทำแต่สิ่งที่ดี ละเว้นการทำชั่ว และพยายามบำเพ็ญภาวนาให้มาก ๆ อย่างนี้ได้ใช่ไหมเจ้าคะ

ท่านอาจารย์คะดิฉันอยากรบกวนท่านอาจารย์ ขอท่านอาจารย์เมตตาแก่ดิฉันไม่ทราบว่าจะเป็นการรบกวนเกินไปหรือไม่ คือดิฉันอยากกราบขออนุญาตท่านอาจารย์ไปพักที่วัดป่าบ้านตาดเพื่อบำเพ็ญภาวนาและเพื่อกราบท่านอาจารย์และได้รับฟังเทศนาจากท่านอาจารย์ ไม่ทราบว่าต้องเป็นผู้ที่ฝึกมานานพอสมควรแล้วหรือไม่เจ้าคะ ขอท่านอาจารย์เมตตาแนะนำด้วยนะเจ้าคะ

**ตอบ** ที่ว่าตัวคุณเอง คงอีกนานกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางพ้นทุกข์นั้น กรุณาอย่าปล่อยโอกาสให้กิเลสถือเอาเป็นเครื่องมือให้ว่าอย่างนั้น มันจะคว้าเอาความท้อถอยน้อยใจมายัดใส่มือให้ (ยัดใส่หัวใจ) แล้วอ่อนเปียกในการทำความดีเพื่อหนีจากอำนาจของมันที่คุมสัตว์โลกไว้ในเงื้อมมือทั่วไตรภพ

กิเลสความมืดบอดอยู่กับใจ มิได้อยู่กับกาลสถานที่เวล่ำเวลา ธรรมประทีปดวงสว่างก็อยู่กับใจ เกิดที่ใจ ไม่มีกาลสถานที่เวล่ำเวลาเช่นเดียวกัน กรุณาเปิดธรรมประทีปด้วยการบำเพ็ญขึ้นที่ใจ จนกิเลสพังทลายลงจากใจนั่นแล คือความถูกต้องของชาวพุทธ ซึ่งเป็นศิษย์มีครูสั่งสอน อย่าคาดคะเนด้นเดาตามเพลงกล่อมของกิเลสต่อไปอีก ถ้าไม่อยากให้มันมัดคอ (ดวงใจ) ติดกับต้นเสาวัฏจักรไม่มีวันพ้นโทษตลอดอนันตกาลน่ะ ลูกศิษย์มีครูต้องสู้ไม่มีถอย

ความมืดแม้จะเคยมีมาตั้งกัปตั้งกัลป์ไม่สำคัญ พอเปิดไฟจ้าขึ้นขณะเดียวเท่านั้นความมืดหายหน้าไปหมด ไม่มีอำนาจเอากาลเวลามาอ้างได้เลย กรุณาอ่านให้ถึงใจ อาจารย์พยายาม เขียนให้คุณอ่านโดยตรง เขียนด้วยความถึงใจกับกิเลสและธรรมเครื่องปราบปรามมัน ทั้งนี้เพราะความเคียดแค้นแทนคุณที่กำลังจะตกเป็นเครื่องมือของมันในขณะจะบำเพ็ญความดีทั้งหลาย

เมตตาธรรมมาพร้อมนี้ อย่าเสียกลของกิเลส

*ขรัวตาเคียดแค้น*

ป.ล. วัดเป็นวัดเพื่อแผ่นดิน มิได้นิยมคนเก่าคนใหม่ มิได้นิยมระดับชั้นภูมิใด ๆ ทั้งสิ้น

*พระไม่มีระดับ*

**ถาม** ก่อนอื่นหนูต้องกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงเลยนะคะ ที่ได้รับความเมตตาเป็นอย่างมากจากหลวงปู่ นับตั้งแต่ได้มากราบนมัสการเมื่อ...ตอนค่ำ ข้อธรรมและหลักการปฏิบัติที่ได้รับจากหลวงปู่ไปนั้นนับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมากค่ะ เพราะแต่เดิมนั้นก็สนใจเรื่องการปฏิบัติมาก พยายามเข้าหาครูบาอาจารย์มามากต่อมากแล้ว แต่ละองค์ท่านก็เมตตาสั่งสอนทุกองค์ แต่ว่าวิธีการและหลักการแต่ละองค์ก็แตกต่างกันออกไป ซึ่งทุกองค์ท่านก็สอนให้มุ่งไปที่จุดหมายเดียวกันทั้งนั้น หนูขอกราบเรียนว่าสิ่งที่ศึกษามานั้นอาจจะมากแบบหรือรู้มากเกินไปจนจับต้นชนปลายไม่ถูกเลยยุ่งกันใหญ่ค่ะ มาบัดนี้หลวงปู่ได้ปูพื้นฐานให้ใหม่หนูก็พยายามเดินตามแล้วค่ะ ขณะนี้กำลังเดินตามรอยโคเพื่อจะได้ไปให้ถึงตัวโค แต่หลวงปู่คะหนทางที่กำลังเดินอยู่นี้ลำบากมากจริง ๆ อุปสรรคและขวากหนามเต็มไปหมด และขอยอมรับว่ากำลังทั้ง ๕ ก็อ่อนเต็มที จะทำอย่างไรดีคะ บางครั้งท้อแท้ แต่ก็พยายามสอนตัวเจ้าของเองว่าให้ใช้ความพยายามให้มาก ๆ ขณะเขียนจดหมายอยู่นี้ก็เสียใจมากถึงกับร้องไห้แล้วถามตัวเองว่าทำไมถึงอ่อนแอนัก หลวงปู่ขาหนูตั้งจุดหมายไว้สูงมากทีเดียวคือมุ่งหวังถึงความหลุดพ้น ตามแบบอย่างของครูบาอาจารย์ ไม่ทราบว่าคิดแบบนี้ถูกหรือไม่ มักใหญ่ใฝ่สูงเกินไปหรือเปล่า ขณะนี้หนูต้องการขวัญและกำลังใจจากหลวงปู่มากที่สุดค่ะ จะได้เป็นกำลังในการต่อสู้ต่อไป ถ้าไม่เป็นการรบกวนเกินไปขอความกรุณาจากหลวงปู่เขียนตอบทางจดหมายก็แล้วกันนะคะ ถ้าหนูมีโอกาสและว่างพอจะเดินทางมาด้วยตนเองค่ะ แต่ภาระหน้าที่มีหลายอย่าง คือ รับราชการเป็นอาจารย์สอนหนังสือ, เป็นแม่บ้าน, เป็นแม่ของลูกสองคน อายุ ๖ ปีและ ๔ ปี และเป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ซึ่งท่านกำลังชราแล้วต้องการผู้ดูแล ภาระเหล่านี้ก็จำเป็นอยู่เองที่จะต้องทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ จะออกไปปฏิบัติอย่างเต็มตัวอย่างเช่นคุณหญิง...หรือพี่...ก็ทำได้ยากค่ะ แต่หนูก็พยายามหาเวลาและโอกาสทำที่บ้านแม้แต่ออกจากบ้านเมื่อพบเห็นอะไรก็เอามาพิจารณาให้เป็นธรรมอยู่เหมือนกัน

หลวงปู่คะ จริตนิสัยหนูถูกกับธรรมะของหลวงปู่มากทีเดียว ชอบฟังเทปมากที่สุดฟังแล้วเอามาพิจารณา พยายามศึกษาและปฏิบัติตาม ขณะนี้ปฏิบัติตามได้บางสิ่งบางอย่างนะคะ ยังไม่สามารถรับได้ทั้งหมดค่ะ อันนี้ต้องขอเวลาหน่อยนะคะ นิสัยที่ไม่ดีในตัวอีกอย่างคือ ใจร้อน, เอาแต่ใจเจ้าของ ถ้าหลวงปู่จะช่วยปราบให้ด้วยจะเป็นการดีมาก การเอาแต่ใจเจ้าของนี้ทำให้มีทิฐิมานะมากทำอย่างไรดีคะหลวงปู่ บางทีรู้สึกตัวบางทีขาดสติค่ะหลวงปู่สอนอย่างหนัก ๆ เลยนะคะ ปราบแรง ๆ มันจะได้ลงเสียที หนูจะยินดีมากต่อคำสอนทุกอย่างที่จะได้รับ หนูจะตั้งใจรอคอยจดหมายคำอบรมพร่ำสอนของหลวงปู่อย่างใจจด

ใจจ่อค่ะ ระยะนี้ก็จะพยายามต่อสู้กับกิเลสด้วยกำลังของเจ้าของเอง บางครั้งก็พ่ายแพ้อย่างไม่เป็นท่า น่าอายที่สุดเลยนะคะ ขอกราบเรียนสารภาพตามความจริงทุกอย่างเลยค่ะ

สุดท้ายนี้หนูขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจบุญกุศลที่หนูได้บำเพ็ญมาทั้งหมด จงดลบันดาลให้หลวงปู่มีสุขภาพและอนามัยดีขึ้น ขอให้แข็งแรงมีอายุยืนยาว เพื่อที่จะได้เป็นที่พึ่ง เป็นขวัญ เป็นกำลังใจแก่พุทธบริษัทต่อไปตราบนานเท่านานนะคะ หนูคิดถึงและเป็นห่วงเรื่อง สุขภาพของหลวงปู่มาก พยายามถามข่าวคราวจากครูบาอาจารย์ตลอดจนพระเณรที่ท่านไปพบหลวงปู่เสมอค่ะ

**ตอบ** จงเดินตามรอยโคตามที่สอนนั้นจะไม่ผิดหวัง จะต้องถึงตัวโคในวันเวลาหนึ่งแน่นอน ขอแต่อย่าปล่อยรอยโคก็เป็นพอ

ความจำกับความจริงต่างกันมาก การเรียนรู้กับการปฏิบัติรู้จึงต่างกันมากราวฟ้ากับดิน ดังนั้นการสอนจากภาคปริยัติกับจากภาคปฏิบัติจึงถูกต้องแน่นอนผิดกันอยู่มากตามหลักความจริง

ทางโลกก็ทำไปตามความจำเป็น ทางธรรมก็ดำเนินไปในคน ๆ เดียวกันนั่นแลไม่กีดไม่ขวางกันถ้าเราไม่ทำให้กีดขวางเอง เพราะธรรมกับโลกก็อยู่ในคน ๆ เดียวกันกันนี้ ขออย่าทะเลาะกับตัวเองให้เสียงาน เสียประโยชน์ก็เป็นพอ

ความท้อแท้เป็นกองทัพกิเลสเหยียบย่ำธรรม ความบึกบึนต่อสู้เป็นกองทัพธรรมย่ำยีกิเลส จงมั่นใจอย่างหลังนี้ถ้าอยากพ้นทุกข์สมเจตนาที่ตั้งไว้สูงน่ะ การตั้งเจตนาไว้สูงในทางดีและดีเลิศนั้นถูกต้องเหมาะสมกับภูมิมนุษย์ชาวพุทธเราแล้ว เป็นเพียงระมัดระวังกองทัพข้าศึกคือกิเลสจะแอบเข้าทำลายให้ล้มละลายเท่านั้น

เอาให้ดีตามที่สอนไว้นั้นๆ ซึ่งแน่ใจในการสอนแก่ผู้ฟังอย่างยิ่งทุกบททุกบาท ทั้งเขียนทั้งเทปในเทศน์ ไม่สงสัยลูบคลำในการปฏิบัติมาและการสั่งสอน ผู้อบรมศึกษาจึงไม่ควรหาเรื่องสงสัยลูบคลำมาทำลายตัวเองโดยใช่เหตุ

ศาสนธรรม เอื้อมมือฉุดลากสัตว์โลกให้พ้นจากโลกันตสัตว์ทุกบททุกบาทด้วยสวากขาตธรรมอยู่เรื่อยมา ไม่เคยมีคำว่าครึล้าสมัย นอกจากคนที่เน่าเฟะทั้งที่ยังไม่ตายเท่านั้นจะหาเรื่องตำหนิศาสนธรรมได้ลงคอแล้วก็เข้าไปขวางในหัวอกตัวเองนั่นแล

**กิเลส สรณํ คจฺฉามิ** กับ **พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ** นั้นต่างกันมาก และจะมีและมี - เกิดจากใจดวงเดียวกันนี่แล (ใจเราเอง) ถ้าคว้ากิเลสมาเป็นสรณะก็จมไปกับมัน ถ้าคว้าธรรมมาเป็นสรณะก็ โชติ ๆ ปรายโน ฟังให้ถึงใจ จะถึงธรรมสรณะไม่สงสัย

*ขรัวตาอยากได้ชัยชนะ*

*นี่ จ.ม. ปลัดขิก เป็น จ.ม. อัศจรรย์ ใครยังไม่ได้อ่านอย่าด่วนตาย*

**ถาม** ดิฉันเคยได้ยินและกราบรูปของท่านอาจารย์มานานแล้ว รวมทั้งอ่านหนังสือของท่านอาจารย์บางเล่มที่มี ดิฉันรู้สึกว่าดีมาก เพราะเทศน์แต่ละครั้งจะต้องมีอุบายให้ดิฉันคิดอยู่เสมอ

การนั่งสมาธิ ดิฉันจะนั่งทุกวัน ๆ ละประมาณ ๕-๑๐ นาที บางครั้งครึ่งช.ม. (รู้สึกว่าน้อยมากสำหรับการนั่งสมาธิ) แต่ก็ไม่ค่อยจะมีเวลา เพราะทำงานด้วยและลูก ๆ ที่บ้านก็ยังเล็กมากทำให้นั่งไม่ค่อยสะดวก ดิฉันมีปัญหาบางอย่างอยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ เพราะปัญหานี้ได้เคยถามพระบางองค์แล้วท่านอาจจะเห็นเป็นปัญหาของเด็กอมมือหรือคนโง่ ถามตอบแล้วไม่ให้ความกระจ่างต่อดิฉันเลย บางองค์ก็ไม่ตอบทำให้ดิฉันไม่กล้าถามเพราะจะแสดงถึงความไม่พยายามของดิฉัน คือให้นั่งนาน ๆ ปัญญาจะมีมาเองเพราะละเอียดอ่อนมาก แต่เหมือนกับว่าดิฉันเป็นคนมีกรรมนั่งเท่าไรก็คิดไม่ออกไม่เกิดปัญญา แต่ดิฉันก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร จึงอยากจะเรียนถามปัญหาท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ท่านได้สั่งสอนแต่ให้คนทำดีละเว้นจากกาม แต่ทำไมพระบางองค์จึงได้เอาสัญลักษณ์ของกามคือ ปลัดขิก มาให้คนกราบไหว้บูชา โดยทำเป็นสัญลักษณ์ใหญ่บ้างเล็กบ้างแล้วแต่จำนวนเงินของผู้บูชา อยากทราบพระพวกนี้เมื่อมรณะไปแล้วจะได้เป็นโสดาบันหรือพระอรหันต์ได้บ้างหรือไม่ เพราะในระยะที่พระพวกนี้มีชีวิตอยู่ก็มีแต่ความดังในด้านวัตถุนิยม มีแต่คนแห่แหนไปกราบไหว้บูชา

๒. คนเราเมื่อตายไปแล้วก็เหลือแต่ดวงจิตวิญญาณออกจากร่างไป ร่างกายถูกแปรเปลี่ยนไปเป็นธาตุ ๔ ดิฉันข้องใจว่าการได้รับโทษในนรกนั้น ดวงจิตของเราหรือวิญญาณของเราเป็นผู้ได้รับโทษใช่ไหม

๓. ดิฉันได้อ่านหนังสือฉบับหนึ่งว่า ในขณะนี้หลวงปู่ตื้อได้มาเข้าทรงคนและรักษาตาให้ชาวบ้าน โดยใช้เทียนปิดหรือจ่อที่ตา ดิฉันไม่แน่ใจนั้นจะเป็นจริงหรือไม่เพราะหลวงปู่ตื้อเป็นครูบาอาจารย์ที่มนุษย์มีกิเลสอย่างพวกดิฉันไม่น่าจะเอาชื่อของท่านมาหากินเลย แต่ก็ไม่แน่ใจว่าใช่หลวงปู่ตื้อหรือไม่และเป็นจริงหรือไม่

ปัญหาของดิฉันมีเพียง ๓ ข้อ ดิฉันหวังอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับคำตอบจากท่านอาจารย์ เพราะในขณะนี้ที่ทำงานดิฉันเป็นคนค่อนข้างเก็บตัว เพราะปัญหาที่ทำงานมีเยอะ ดิฉันเลยมีโอกาสดีกว่าคนอื่นที่ยังพอมีเทปของหลวงพ่อสิมบ้าง ท่านอาจารย์เทสก์บ้าง ของท่านอาจารย์เองบ้างเปิดฟังเลยทำให้จิตใจไม่ค่อนข้างจะยุ่งกับสังคมสมัยใหม่มาก

สุดท้ายนี้ดิฉันขออวยพรให้ท่านอาจารย์อยู่เป็นที่สักการะกราบไหว้บูชาของประชาชนทั่ว ๆ ไปนาน ๆ ด้วยเทอญ

**ตอบ** คุณ...ผู้เขียน จ.ม. ขบขันดี

จ.ม.อัศจรรย์ได้รับแล้ว การเทศน์แต่ละกัณฑ์และการเขียนหนังสือแต่ละเล่มก็เพื่อผู้ฟังผู้อ่านได้คิดอ่านไตร่ตรองให้เกิดประโยชน์ทั้งสิ้น มิได้มุ่งให้สนุกเพลิดเพลินแบบโลก ๆ แต่อย่างใด ผู้ฟังผู้อ่านควรฟังอ่านด้วยความสนใจไตร่ตรองให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

นั่งสมาธิภาวนาแค่ ๕-๑๐ นาที แต่มุ่งผลและความฉลาดล้นโลกนั้น มันอวดกิเลสตัวไม่เอาไหนเกินไป อ่านแล้วอ่อนใจ ท้อใจ ที่จะสั่งสอนใคร ๆ เพราะไม่คุ้มค่าที่สละตายแสวงธรรมมาสั่งสอนคลังกิเลสตัวขี้เกียจไม่เอาไหน ทุก ๆ คนเกิดกับเวล่ำเวลากันทั้งนั้นนับแต่อยู่ในท้องจนตกคลอดตลอดมาถึงบัดนี้ แต่จะหาโอกาสเวลามาทำความดีภาวนาบ้างไม่มีนั่นคือความจนตรอกจากกิเลสจนหาทางออกไม่ได้แล้วนะจะว่าไม่เตือน บทเวลาตาย ตายได้ทุกคน ทำไมจึงมีเวลาตายได้ กรุณาตั้งปัญหาถามกิเลสตัวปิดกั้นเวล่ำเวลาบ้าง เพื่อมีทางออกไม่ถูกปิดจนวันตายและตลอดไป

ปัญหาที่คุณถามนั้น พระส่วนมากท่านไม่อาจตอบ เพราะปลัดขิกกับปลัดขบสองกษัตริย์นี้มันมีอำนาจมาก มันสามารถเตร็ดเตร่เพ่นพ่านไปได้ทุกซอกทุกมุมแม้กระทั่งในวัดในกุฏิพระ ในห้องนอนพระ ไม่เกรงกลัวใคร ๆ ทั้งสิ้น (วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ) เข้าได้ไม่เลือกหน้าชก ใครเก่งเชิญมาต่อกรถ้าอยากบรรลัยชั่วพริบตาเดียว ศาสนาจะสอนอย่างไรก็สอนไปแต่เจ้าปลัดขลิก ปลัดขบ มันไม่ยอมฟังท่าเดียว ชาวพุทธหรือผู้ปฏิบัติธรรมก็อยู่หมัดให้มันไปไม่รอด

พวกเก่ง ๆ ทางปลัดขิก ปลัดขบนี้ เวลามรณะไปแล้วจะได้สำเร็จโสเดาแทนโสดาบันและสำเร็จอรหันต์ประเภทหันเหตามปลัดทั้งสองแทนพระอรหันต์ไม่อาจสงสัยใครเก่งก็ลองดูจะรู้เองไม่จำต้องถามใคร นี่คือการตอบปัญหาข้อที่หนึ่งของคุณ

๒. คนและสัตว์มารับทุกข์มหันตทุกข์กันทั่วหน้าเวลานี้เอาอะไรมาเกิดมารับทุกข์กันอนาคตก็เหมือนปัจจุบันนี่เองไม่อาจสงสัย อะไรจะแตกสลายก็แตกสลายไปแต่กิเลสที่พาให้ก่อภพชาติภายในใจไม่แตกสลายไปด้วยมันต้องสร้างวิบากกรรมพาให้สัตว์เป็นทุกข์จนได้ไม่อับจนคุณสงสัยให้จนตรอกทำไม จงสร้างความดีคือบุญกุศลเข้าซิ ถ้าไม่อยากแบกหามทุกข์ต่อไปอย่างยืดยาวน่ะ

๓. แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่าน มนุษย์สมัยจรวดมันยังเอาท่านมาเป็นตุ๊กตาเครื่องเล่นของเด็กได้ จะกล่าวไปทำไมถึงครูอาจารย์ทั้งหลายในวงปัจจุบันมันเรื่องเท่ากับหนูตัวหนึ่งเท่านั้น ถ้าไม่อยากเป็นบ้ากับเขา

เก็บเพื่ออะไรเก็บตัวนั่นน่ะนำออกทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ตนและส่วนรวมซิ เขาก็คนเราก็คน มันคนละคนไม่คลุกเคล้ากันนี่ เรามีอิสระเต็มตัวในการคิด การพูด การทำ เช่น

เดียวกับโลกทั่วไป กลัวอะไร เกรงอะไร กลัวบาปเกรงบาป ที่จะบีบหัวใจนั่นดีกว่ากลัวอะไร ๆ ในโลก

เทปก็มี หนังสือก็มีให้ฟังให้อ่าน โดดตะครุบเงาลม ๆ แล้ง ๆ หาสมบัติพระแสงอะไรคะนองไม่เข้าเรื่องนี่

*ขรัวปลัดขิก + ปลัดขบ*

**ถาม** ผมมีความข้องใจอยู่บางประการอยากจะขอความกรุณาท่านพระอาจารย์โปรดชี้แนวทางในการปฏิบัติให้แก่กระผมบ้างเถิดครับ กระผมสนใจในการปฏิบัติธรรมมาก กระผมข้องใจบางอย่างเท่านั้น กระผมได้ปฏิบัติธรรมโดยการภาวนา พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก โดยการเอาสติมาใช้ในอิริยาบถทั้งสี่ สำคัญที่สุดที่ตรงโพรงจมูก แต่บางครั้งเวลาทำสมาธิอยู่จิตมักจักเกิดการสะดุ้งอยู่เสมอ เวลาทำอยู่ในสมาธิ กายมักจะเบาเหมือนนุ่น บางทีก็จะเห็นภาพโครงกระดูกหรือไม่ก็ศพเน่าที่มีหนอนไชอยู่ กระผมอยากจะให้ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำทีว่าทำอย่างไรจึงจะถูกต้องและไม่ผิด และข้อสำคัญที่จิตมักสะดุ้งในเวลาอยู่เฉย ๆ ได้ยินอะไรหน่อยก็จะสะดุ้ง แล้วขอวิธีแก้ด้วย และอีกอย่างหนึ่งคือ จิตคิดกลัวผี ทำอย่างไรจึงจะแก้ได้ ช่วยแนะนำที กระผมได้พบชื่อของท่านอาจารย์อยู่ในหนังสือประวัติพระอาจารย์มั่นซึ่งผมอ่านอยู่ และช่วยแนะนำกระผมทีว่าอย่างไรถูก ผิดประการใด และอย่างไหนเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานช่วยบอกด้วยและทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง กระผมขอความกรุณาช่วยแนะนำผมที ถ้ามีหนังสือทางธรรมไว้จำหน่ายเล่มละเท่าไรช่วยบอกที ถ้าไม่ได้จำหน่าย ผมขออนุญาตไว้อ่านสักฉบับด้วยนะครับ

**ตอบ** พระ...ผู้สนใจ เพื่อความพ้นทุกข์โดยชอบธรรม

ที่ท่านภาวนาด้วย พุท เข้า โธ ออก กับลมหายใจนั้นถูกต้องแล้ว ที่ตั้งลมตรงโพรงจมูกก็ถูกต้องเช่นกัน ตามอิริยาบถต่าง ๆ จิตจะสะดุ้งบ้างก็ช่างเถอะ อย่าไปตั้งความสนใจและสงสัยมัน แม้คนไม่ได้ภาวนา เขาก็เป็นได้เช่นกันในเรื่องสะดุ้ง ถ้าใจค่อย ๆ สงบลงกายก็ย่อมเบา ใจก็เบา ซึ่งเป็นผลของความสงบจากการภาวนา นับว่าถูกต้องดีแล้ว นิมนต์ทำต่อไปอย่าลดละความเพียรพยายาม ใจจะละเอียดเข้าไปโดยลำดับ

การเห็นภาพโครงกระดูกในขณะภาวนา นั่นคือพระธรรมท่านแสดงของจริงในกายของเราของสัตว์โลกให้ทราบว่า แม้ไม่ดูไม่เห็น กายก็จะต้องเป็นเช่นนั้นทุกรูปทุกนามไม่สงสัยเมื่อเห็นภาพเช่นนั้น ขอให้น้อมเข้ามาสู่ร่างกายเราว่าเป็นเช่นนั้นและควรนำภาพนั้นมาพิจารณาอยู่เสมอ จนใจเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยินดีในกายเขากายเรา ถ้าทำได้อย่างนี้จะดีมากหากยังทำไม่ได้ก็ขอให้ทำความเข้าใจกับภาพนั้นไว้ เพื่อเป็นพยานแห่งกายเรากายเขาว่าต้องเป็นดังภาพที่ปรากฏโดยแท้

การกลัวผี นั่นเป็นเรื่องของเด็ก มิใช่เรื่องของพระผู้เสาะแสวงหาเหตุผล และผู้-มีเหตุผล ความจริงผีมิได้มาจากที่ไหนมากไปกว่า ผีคือตัวสังขารที่คิดปรุงหลอกตัวเองให้กลัว ซึ่งเกิดจากใจต่างหาก และความกลัวผีนั่นแลคือตัวภัยตัวโทษที่ให้โทษแก่ผู้กลัวผี ผีมิได้มาให้โทษแก่ใคร ผีลมผีแล้งที่คิดขึ้นจากใจต่างหาก ตัวหลอกให้กลัวให้ทุกข์ กรุณาจำตามนี้และปฏิบัติดังที่แนะมา คุณจะหายกลัวลม ๆ แล้ง ๆ ไปเอง

ความสงบเย็นเป็นสมาธิเป็นสมถะ จิตมีความแยบคายด้วยสติปัญญาต่อการพิจารณาในสภาวธรรมทั้งหลายมีขันธ์ห้าเป็นต้น เป็นวิปัสสนา

ผมได้สั่งพระให้จัดหนังสือเท่าที่ยังพอมีส่งมาให้ท่านพร้อมนี้ กรุณาอ่านให้เกิดประโยชน์

หนังสือผมเขียนทุกเล่ม พิมพ์แจกทานล้วนๆ ไม่มีการจำหน่ายเลย

**ถาม** ดิฉันกราบขออนุญาตฝากตัวเป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์ และกราบขอประทานอภัยที่ไม่ได้มากราบท่านอาจารย์ด้วยตนเอง เพราะยังไม่สามารถหรือยังไม่พร้อมที่จะละทิ้งครอบครัวมาได้ แต่จากการได้อ่านธรรมะที่ท่านอาจารย์เขียนไว้ ดิฉันเคารพเลื่อมใสในคำแนะนำสั่งสอนนั้น ๆ เป็นอย่างยิ่ง ดิฉันได้ยืมหนังสือจากเพื่อนอ่านในทุกโอกาสที่จะยืมได้ และตั้งใจจะมากราบเคารพท่านอาจารย์ด้วยตัวเองให้ได้ในโอกาสข้างหน้า

ดิฉันสนใจฟังธรรมปฏิบัติอบรมจิตตั้งแต่เริ่มแรกที่อวิชชาห่อหุ้มไว้ว่า **"ตายก็ยังไม่อยากตาย เกิดก็อยากเกิดอีกในที่มั่งมีศรีสุข"** แต่เมื่อได้พยายามปอกกิเลสตนเองออกไป อบรมจิตให้ยกระดับดีขึ้น แต่ขณะนี้ก็ได้แค่ลูบคลำเปลือกธรรมะเท่านั้นยังไม่ได้พบแก่นธรรมะเลย เพราะติดสิ่งที่ตัวเองคิดว่าสบายและชนะความเกียจคร้านไม่ได้ แต่ก็พยายามปฏิบัติเป็นประจำวันละนิดหน่อย

**ตอบ** คุณ...ผู้ใจบุญใคร่ธรรมขออนุโมทนา

จ.ม.พร้อมธนาณัติเพื่อทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ...บาท เพื่อเป็นสังฆทานในวัด...บาท ได้รับแล้วด้วยความขอบคุณมาก ขอให้คุณมีดวงตาเห็นธรรมและเอาชนะความเกียจคร้านด้วยการต่อสู้ อย่าได้เอาความชนะ ความขี้เกียจด้วยความเกียจคร้านจะเป็นการเพิ่มกิเลสตัวขี้เกียจเข้าอีก ไม่อยากได้ยิน เพราะความขี้เกียจอ่อนแอเคยมีเต็มหัวใจมาแล้ว รบกันแทบไปแทบอยู่กว่าความเกียจคร้านจะหลุดลอยออกจากใจได้

ความสบายของธรรมมิได้เกิดจากสิ่งที่ตนคิดว่าสบายทั้งที่แบกหาบความเกียจคร้านจนจะยกไม่ขึ้น ความเกียจคร้านถ้าพาคนให้พ้นทุกข์ ต่างก็พ้นไปหมดนานแล้วไม่มีสัตว์ตัวใดตกค้างอยู่ในโลกขี้เกียจอันนี้ อาจารย์ต้องพ้นโลกอันนี้ไปก่อนใคร ๆ เพราะความเกียจคร้านมีมากกว่าคนและสัตว์ทั้งโลก

พระพุทธเจ้าสอนว่า ความเกียจคร้านในกิจการกุศลคือมารของศาสนาและมารของชาวพุทธทั้งหลาย คุณเป็นชาวพุทธหรือชาวอะไร ถ้าเป็นชาวพุทธก็ควรเห็นโทษความเกียจ-คร้านว่าเป็นตัวมารสังหารความดีของเราบ้าง จะได้มีช่องทางแก้ไขให้เบาบางลง

การรับคุณเป็นลูกศิษย์หรือไม่ตามที่ขอถวายตัวเป็นลูกศิษย์ กรุณาอ่านสำนวน จ.ม. นี้ คุณก็น่าจะทราบได้เอง

หนังสือก็ได้สั่งให้พระจัดส่งมาให้คุณตามที่พอมีเหลืออยู่บ้าง เพราะได้ส่งไปทั่วประเทศตามที่มีผู้ขอมามิได้หยุดหย่อนเรื่อยมา ๑๐ กว่าปีแล้ว

การอ่านหนังสือธรรมะที่อาจารย์เขียน ก็กรุณาสังเกตไปทุกวรรคทุกตอนว่า มีบทธรรมเสริมความเกียจคร้านแทรกอยู่บ้างไหม ถ้ามีก็แสดงว่า อาจารย์ของคุณมิได้เห็นมรรคผล นิพพานวิเศษวิโสไปยิ่งกว่าความเกียจคร้าน แล้วก็ขอให้คุณส่งเสริมบำรุงความเกียจคร้านไว้มาก ๆ และนำออกร้านค้า อวดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และครูอาจารย์ด้วย จะสมใจว่าความเกียจคร้านวิเศษจริง

*ขรัวตาส่งเสริมความเกียจคร้าน*

# พระธรรมเทศนา

# ปฏิจฺจสมุปฺปาทสงฺเขปกถา

โดย

**พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ**

ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

และปธานกัมมัฏฐานาจริยะ

พระวิปัสสนาจารย์ใหญ่ประจำสำนักวิปัสสนา

"วิเวกอาศรม"

เมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗

พระธรรมเทศนา

# ปฏิจฺจสมุปฺปาทสงฺเขปกถา

โดย

**พระอาจารย์ภัททันตอาสภเถระ**
**พระวิปัสสนาจารย์ใหญ่ประจำสำนักวิปัสสนา**
**"วิเวกอาศรม"**
**๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗**

**นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺสฯ**

**อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ นามรูป-ปจฺจยา สฬายตนํ สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส ผสฺสปจฺจยา เวทนา เวทนาปจฺจยา ตณฺหา ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ อุปาทานปจฺจยา ภโว ภวปจฺจยา ชาติ ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหตีติ.**

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนาในปฏิจจสมุปปาทกถา โดยสมควรแก่กาลเวลา ดำเนินความว่า

ธรรมที่รู้ได้โดยยากในโลกมีอยู่ ๔ อย่างคือ อริยสัจ ๑ สัตว์โลก ๑ ปฏิสนธิ ๑ ปฏิจจสมุปบาท ๑ ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นธรรมที่รู้ได้ยาก ยากที่จะอธิบาย ยากที่จะแสดงให้เข้าใจได้ ณ ที่นี้จักแสดงเฉพาะปฏิจจสมุปบาทอย่างเดียว

ในปฏิจจสมุปบาทนั้น มีชาติความเกิด ชราความแก่ และมรณะความตาย รวมอยู่ด้วย จักเริ่มแสดงชาติชรามรณะนี้ก่อนชาติ คือความเกิด เกิดขึ้นแล้วก็มีชรา เมื่อชราหนักขึ้นก็มีมรณะตามมาเป็นธรรมนิยามอยู่อย่างนี้

มีผู้เข้าใจกันอยู่โดยมากว่า *ผู้ที่จุติคือมรณะไปแล้ว วิญญาณไปล่องลอยอยู่ก่อน ยังไม่ปฏิสนธิทันที ความเห็นอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด ที่จริงปฏิสนธิกับจุตินี้เกิดติดต่อกันทีเดียวโดยไม่มีระหว่างคั่นเลย ที่เข้าใจว่าเมื่อคนตายแล้ววิญญาณออกจากร่างไปล่องลอยอยู่*

*กลางๆ นั้น ทรรศนะอย่างนี้พระพุทธศาสนาปฏิเสธ และจัดเป็นมิจฉาทิฐิอย่างหนึ่ง เรียกว่า อันตรภาวทิฐิ คือ เห็นวิญญาณลอยอยู่กลางๆ พระพุทธศาสนาถือว่าพอจุติแล้วก็ปฏิสนธิต่อในทันทีนั้นโดยไม่มีระหว่างคั่นเลย*

อธิบายว่า จุติกับปฏิสนธินี้ เมื่อว่าโดยฐานสมมุติว่าเป็นระยะทางแล้วก็จะรู้สึกว่าอยู่ห่างไกลกันมากมายทีเดียวเช่นเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วตายไปเกิดเป็นเทวดาและพรหมตามลำดับขึ้นไปนั้นเทวดามีถึง ๖ ชั้น รูปพรหมมีถึง ๑๖ ชั้น และอรูปพรหมมีถึง ๔ ชั้น ยอดของภูมิชั้นสูงสุดนั้นได้แก่ เนวสัญญานาสัญญายตนพรหมนับว่าสูงหรือไกลไปจากมนุษย์โลกนี้อย่างมากมายเหลือหลาย แต่เมื่อว่าโดยกาลเวลาแล้ว มันก็แวบเดียวเท่านั้นเองแหละ คือพอจุติตายลงก็ปฏิสนธิเกิดทันที จะตายจากภูมิไหนไปเกิดในภูมิไหนไม่เลือกว่าสูงหรือ ต่ำไกลหรือใกล้ก็ตาม พอจุติแล้วก็ปฏิสนธิในทันทีทั้งนั้น และมนุษย์นี้พอตายแล้วอาจขึ้นไปเกิดในเนวสัญญานาสัญญายนตนพรหมก็ได้ หรือเนวสัญญานาสัญญาตนพรหมนั้นเมื่อจุติแล้ว อาจกลับลงมาเกิดในมนุษย์ก็ได้ ถึงกระนั้นระยะกาลแห่งจุติกับปฏิสนธิก็ชั่วแวบเดียวเท่านั้น

ถ้ามองดูโดยฐานะหรือโดยระยะทางกันแล้ว ก็จะเห็นว่าภูมิอันเป็นที่บังเกิดของสัตว์โลกนั้น มันช่างห่างไกลกันมากเหลือเกินเพราะระยะทางแต่ละชั้นละภูมินั้นห่างไกลกันมากจากมนุษย์ผ่านเทวดาและเทวดาแต่ละขั้นๆ นั้นก็ห่างกันมาก จากเทวดาผ่านพรหมอีก พรหมแต่ละชั้นนั้นยิ่งห่างกันมากหนักขึ้น ยิ่งอรูปพรหมแต่ละชั้นก็ยิ่งห่างไกลกันมากอย่างเหลือประมาณทีเดียว แต่เมื่อว่าโดยกาลเวลาก็ชั่วขณะจิตเดียว คือแวบเดียวเท่านั้นเอง พอจุติจิตดับแล้วปฏิสนธิ-จิตก็เกิดขึ้นทันทีในระยะกระชั้นชิดติดกันนั้น

เพราะเหตุที่เข้าใจคลาดเคลื่อนไปว่า เมื่อคนตายแล้ววิญญาณก็ออกจากร่างไปเที่ยวล่องลอยไม่เกิดในทันทีนี้เอง **ในบางลัทธิจึงมีการช่วยส่งวิญญาณผู้ตายด้วยพิธีกรรมต่างๆ การกระทำอย่างนั้นเป็นวิธีไม่ถูกตามทรรศนะของพระพุทธศาสนา ที่ถูกนั้นพอจิตดับลงไปปฏิสนธิจิตก็เกิดขึ้นทันทีทั้งนี้ด้วยอำนาจพลังงานแห่งกรรมเป็นผู้ส่งหาได้มีผู้ใดใครอื่นมาจัดแจงให้ไม่ กรรมเขาจัดแจงของเขาเอง** การที่เชื่อถือว่าวิญญาณล่องลอยไปมาอยู่นั้นเป็นการเข้าใจผิดและจัดเป็นอันตรายแก่ผู้ที่เชื่อถืออย่างร้ายแรงทีเดียว

ก็แหละในจำพวกที่เชื่อถือว่าจุติกับปฏิสนธิเกิดสืบเนื่องติดต่อกันนั้น ก็ยังมีที่เข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่อีก คือบางพวกเข้าใจว่าจิตดวงที่จุติในภพนี้แล้ว ก็ไปปฏิสนธิเกิดในภพหน้าอีก ทรรศนะอย่างนี้ก็ยังไม่ตรงตามหลักของพระพุทธศาสนาอยู่นั่นเอง พระพุทธศาสนาถือว่าจิต เจตสิก และรูปในภพนี้ก็ดับหมดในภพนี้ จิต เจตสิกและรูปในภพหน้าก็เกิดขึ้นในภพหน้าไม่ใช่อันเดียวกัน แต่จะปฏิเสธว่าไม่สืบเนื่องกันก็ไม่ใช่ คือ จิต เจตสิกและรูปที่จุติดับไปในภพนี้นั้นแหละเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตพร้อมทั้งรูปเกิดในภพหน้า อุปมาเหมือนกับเมล็ดข้าวที่

ชาวนาปลูกลงในที่นามันเกิดเป็นต้นข้าวแล้วออกรวงเป็นเมล็ดข้าวขึ้นมา เมล็ดข้าวใหม่นั้นจะว่าเป็นเมล็ดข้าวอันเดียวกันกับเมล็ดข้าวที่ชาวนาปลูกลงไปนั้นก็ไม่ใช่แต่จะปฏิเสธว่ามันไม่ได้สืบเนื่องมาจากเมล็ดข้าวนั้นก็ไม่ใช่ ฉันใดก็ดี จิต เจตสิก และรูปในภพนี้ก็ดับหมดในภพนี้ จิต เจตสิกและรูปในภพหน้าก็เกิดขึ้นใหม่ในภพหน้าจะว่ามันไม่สืบเนื่องกันก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นอันเดียวกันก็ไม่ใช่ แต่มันเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันฉันนั้น

ถ้าเข้าใจว่า เมื่อคนตายแล้ววิญญาณออกจากร่างไปเกิดในภพใหม่อีก วิญญาณเก่าไม่ดับเกิดสืบต่อไปเรื่อย ๆ เพียงแต่ร่างกายเท่านั้นแตกดับสลายไป ส่วนวิญญาณไม่ดับไปเกิดในภพใหม่ที่ทรรศนะอย่างพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัสสตทิฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นสิ่งเที่ยงยั่งยืนอยู่ตลอดไปจัดเป็นมิจฉาทิฐิอย่างรุนแรงประเภทหนึ่ง ถ้าเข้าใจว่าเมื่อคนตายแล้วทุกสิ่งทุกอย่างสูญไปหมด มีชาติปัจจุบันนี้เป็นที่สุด ไม่มีอะไรไปเกิดอีก ทรรศนะอย่างนี้พระพุทธศาสนาเรียกว่าอุจเฉททิฐิ คือ ความเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสูญหมดอย่างสิ้นซาก จัดเป็นมิจฉาทิฐิอย่างรุนแรงอีกประการหนึ่งและมีโทษมาก เพราะถ้าคนเราเห็นว่าชาติหน้าไม่มี ทำบุญไม่ได้บุญ ทำบาปไม่ได้บาปในชาตินี้แล้ว ก็ใครเลยจะไม่ทำบาป เพราะบาปมีเครื่องดึงดูดจูงใจให้ทำอยู่เป็นอันมากเหลือจะพรรณนา

เมื่อเชื่อว่าคนตายแล้ววิญญาณไม่ดับไปเกิดใหม่ ก็ว่าเป็นสัสสตทิฐิ ซึ่งเป็นความเห็นผิดประเภทหนึ่ง เมื่อเชื่อถือว่า คนตายแล้วสูญสิ้นซากไม่มีอะไรไปเกิดใหม่ก็ว่าเป็น อุจเฉท-ทิฐิซึ่งก็เป็นความเห็นผิดอีกประการหนึ่ง ถ้าเช่นนั้น **พระพุทธศาสนาถืออย่างไร?**

**พระพุทธศาสนาถือว่า คนตายแล้วสูญก็มี คนตายแล้วเกิดก็มี** อธิบายว่า พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้นที่ตายแล้วสูญ คือพระอรหันต์นั้นเมื่อปรินิพพานแล้วก็ไม่เกิดเป็นการสูญสิ้นภพชาติกันเลย บุคคลอื่นจากนั้นนับตั้งแต่อนาคามีบุคคลลงมาตายแล้วต้องเกิดอีกเพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ที่เชื่อว่าตายแล้วสูญก็เป็นมิจฉาทิฐิที่เชื่อว่าตายแล้วเกิดอีกก็เป็นมิจฉาทิฐิ ส่วนที่เชื่อว่าตายแล้วเกิดอีกก็มี ตายแล้วสูญไปก็มี นี้เป็นทางสายกลางจัดเป็นสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้องตามทรรศนะของพระพุทธศาสนา

ก็แหละ ในจำพวกที่เป็นสัสสตทิฐิ คือ ที่ถือว่าการตายแล้วต้องเกิดต่อไปอีกนั้นเล่าก็ยังมีทรรศนะต่าง ๆ กันแยกย่อยออกไปอีกกล่าวคือ บางพวกถือว่า ตายแล้ววิญญาณไม่ดับแต่ก็ไม่ชี้แน่นอนลงไปว่าจะเกิดเป็นอะไร บางพวกถือแน่นอนลงไปว่าคนตายแล้วต้องไปเกิดเป็นคน นกตายแล้วต้องไปเกิดเป็นนก แมวตายแล้วต้องไปเกิดเป็นแมว ยังมีบางพวกถือแน่ชัดลงไปยิ่งกว่านั้นว่า คนไทยตายแล้วต้องไปเกิดเป็นคนไทย คนพม่าตายแล้ว ต้องไปเกิดเป็นพม่า คนฝรั่งตายแล้วต้องไปเกิดเป็นฝรั่ง ทรรศนะอย่างนี้ไม่ตรงตามหลักพระพุทธ-ศาสนาเหมือนกัน พระพุทธศาสนาถือว่า ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหนเป็นอะไร นั่นแล้วแต่กรรมต่างหาก กรรมมีอำนาจจำแนกสัตว์โลกให้ไปเกิดเป็นอะไร ณ ภพภูมิไหน ๆ ก็ได้ คือคนเรา

นี้อาจไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็ได้ เป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นเทวดาหรือเป็นพรหมก็ได้ แล้วแต่กรรมที่บุคคลได้สร้างสรรค์เอาไว้เป็นกฎเกณฑ์ แต่ถึงกระนั้นก็ตามวิญญาณที่เกิดนั้นไม่ใช่ดวงเก่า ถ้าถือว่าดวงเก่าก็เป็นสัสสตทิฐิ ความจริงนั้น วิญญาณหรือจิต เจตสิกและรูปในภพนี้ก็ดับหมดใน ภพนี้นั่นเอง ในภพใหม่ก็เกิดขึ้นใหม่ด้วยอำนาจของกรรมในภพก่อน

ในจำพวกที่เป็นอุจเฉททิฐิ คือ ที่ถือว่าตายแล้วสูญนั้น ก็ยังมีทรรศนะต่าง ๆ กันแยกย่อยออกไปอีก กล่าวคือ ที่ถือว่าตายแล้วสูญบางส่วนก็มี ที่ถือว่าตายแล้วสูญทั้งหมดแต่สูญในฐานะต่างกันก็มีคือบางพวกเห็นว่า จำพวกมนุษย์ตายแล้วสูญ บางพวกเห็นว่าจำพวกพรหมตายแล้วสูญ บางพวกก็เห็นว่า จำพวกอรูปพรหมตายแล้วสูญ แต่ทั้งนี้ก็ถือลงกันว่าตายแล้วสูญทั้งนั้น ทรรศนะดังนี้ก็ไม่ตรงตามหลักพระพุทธศาสนาเหมือนกัน **พระพุทธศาสนาถือว่า ที่ตายแล้วสูญนั้นต้องเป็นพระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้น นอกจากนั้นตายแล้วต้องเกิดอีกต่อไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์**

มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่ถือว่าเป็นทางสายกลางไม่ออกนอกลู่นอกทางนั้น ไม่ใช่ถือว่าวิญญาณในภพเก่านี้ ไปเกิดในภพใหม่และไม่ใช่ถือว่าวิญญาณในภพเก่าดับสูญไปเลยโดยไม่มีอะไรที่เป็นปัจจัยสืบต่อไปในภพใหม่ ที่ถือว่าเป็นทางสายกลางที่ถูกนั้นคือถือว่าสภาวธรรมคือ จิต เจตสิก และรูปในภพเก่าก็ดับไปในภพเก่า จิต เจตสิก และรูปในภพใหม่ก็เกิดขึ้นในภพใหม่ แต่ทว่าเป็นเหตุปัจจัยให้สืบเนื่องกันดังที่ได้แสดงเป็นอุปมาด้วยเมล็ดข้าวปลูกมาแล้วนั้น

ข้อว่า รูปนามมันเกิดมันดับนั้น หมายความว่าอย่างไร?

หมายความว่า สภาวะของรูปและนามนี้เกิดแล้วดับเกิดแล้วก็ดับสืบต่อไปอย่างรวดเร็วที่สุดอยู่อย่างนี้ตลอดไป ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือผู้ที่ได้เรียนรู้สภาวะปรมัตถธรรมเป็นอย่างดีแล้วจึงจะรู้ได้เห็นได้อย่างชัดแจ้งว่า สภาวะของรูปและนามนี้มันเกิดดับสืบเนื่องกันไปมิใช่เป็นสภาพนิ่งคงที่อยู่เฉย ๆ สำหรับผู้ที่ไม่ได้เรียนและไม่ได้ปฏิบัตินั้นอย่าพูดถึงความดับของรูปและนามเลย แม้เพียงคำว่ารูปและนามก็ยังไม่รู้ความหมายที่ถูกต้อง

รูปนั้น ได้แก่สิ่งที่เราอาจแลเห็นได้จับต้องได้ ถูกต้องได้ เมื่อกล่าวโดยหยาบ ๆ ก็ได้แก่อัตภาพร่างกายของคนเรานี้เอง นามนั้นได้แก่สภาวะที่เราแลเห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ ถูกต้องไม่ได้ โดยใจความ ณ ที่นี้ ได้แก่จิต ความนึกคิด เจตสิก ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตให้เป็นต่าง ๆ นามรูปเหล่านี้นั้นเกิดดับสืบต่อกันอยู่เสมอ เก่าดับไป ใหม่เกิดขึ้นมาแทน

หากจะมีปัญหาว่าถ้ารูปนามเหล่านี้มันเกิดดับอยู่เสมอแล้วไฉนคนเราจึงนั่งอยู่เฉย ๆ อย่างนี้ไม่เห็นมันเกิดมันดับที่ตรงไหนสักที

แก้ว่า สภาวธรรมนี้ละเอียดมาก ผู้ศึกษาจะพึงรู้ได้ด้วยข้ออุปมา เช่นดวงไฟที่เราแล

เห็นกันอยู่นี้ ก็เกิดดับสืบต่อกันอยู่เหมือนกัน แม้ทางวิชาวิทยาศาสตร์ก็แสดงว่าดวงไฟมันเกิดดับติดต่อกันไปไม่ใช่ดวงเดียวสว่างอยู่เฉย ๆ ดังที่ปรากฏแก่ตาคนเรา ความจริง มันดับแล้วเกิดต่อกันเรื่อย ๆ ไป ฉันใด รูปนาม อันได้แก่ จิต เจตสิกและรูปเหล่านี้ มันเกิดดับติดต่อกันไปฉันนั้น และมันเกิดดับเร็วยิ่งกว่าดวงไฟเสียอีก เพราะฉะนั้น อาจมองไม่เห็นได้ด้วยตาว่ามันเกิดดับอยู่เสมอ หากเราอนุมานเอาเองหรือด้วยเหตุที่ปัญญาเราอ่อนไม่มีกำลังเร็วพอเราจึงไม่อาจรู้ได้ว่า รูปที่ดับไปกับรูปที่เกิดขึ้นใหม่มันต่างกันอย่างไร เพราะมันกระชั้นชิดติดกันเหลือเกิน ความเปลี่ยนแปลงของรูปที่เกิดดับนั้นมันชั่วขณะนิดเดียวเท่านั้น เราจึงสังเกตไม่ได้

แต่ถ้าเราจะสังเกตดูระยะที่ห่าง ๆ เราก็จะเห็นได้ว่ารูปมันเกิดดับและเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ เช่น รูปเมื่อเป็นเด็กกับรูปเมื่อเป็นผู้ใหญ่มันต่างกันมากทีเดียว ข้อนี้เราจะปฏิเสธว่ารูปเมื่อเป็นเด็กโน้นไม่ใช่รูปที่เป็นผู้ใหญ่นี้ไม่ได้ และจะรับว่าเป็นรูปอันเดียวกันเสียทั้งหมดก็ไม่ได้ แล้วทำไมมันจึงเหมือนกันเล่า ทั้งนี้เพราะมันเกิดดับเกิดดับและค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงสภาพไปทีละนิด โดยที่เราไม่รู้สึกหรือสังเกตไม่เห็น ความจริงนับแต่มันเกิดขึ้นแล้ว มันก็เกิดดับและเปลี่ยนแปลงสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าไม่นานเท่าไรรูปชราก็มีปรากฏให้เห็น ผู้ที่ชราเพียงเล็กน้อยต่อไปมันก็ชรามากขึ้นทุกที ในที่สุดรูปมรณะก็ปรากฏให้เห็นแก่คนทั้งหลาย มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงเรื่อยไปเป็นธรรมนิยามอย่างนี้ โดยไม่มีการหยุดยั้งเลย แต่ด้วยเหตุที่ปัญญาเราอ่อนจึงไม่สามารถที่จะเห็นรูปขณะมันเกิดดับเปลี่ยนแปลงติดต่อกันไป แต่เมื่อเรามองดูระยะกาลห่าง ๆ ก็จะเห็นได้ว่ารูปมันเกิดดับจริง ๆ อย่างนี้

กายและจิตที่ดับไปแล้วกับรูปและนามที่เกิดขึ้นใหม่นั้นจะว่าไม่เกิดสืบเนื่องกันไม่ได้ ความจริงมันเกิดติดต่อสืบเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสาย เราจะปฏิเสธรูปเมื่อเป็นเด็ก ๆ กับรูปเมื่อเป็นผู้ใหญ่ว่ามันเป็นคนละอันนั้นไม่ได้ ความจริงมันก็รูปอันเดียวกันนั้นเองแต่ว่ามันเปลี่ยนสภาพไป มันดับแล้วมันก็เกิดขึ้นใหม่ โดยติดต่อกันเป็นทอด ๆ เนื่องกันไปอย่างนี้

สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนทำให้วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้น นับตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณไปจนถึงอุทยพพยญาณแล้ว ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาได้ทีเดียวว่ารูปนามนี้มันเกิดดับจริง ๆ และรู้ว่ามันเกิดดับด้วยอาการอย่างไร ย่อมรู้ได้ด้วยตนเองโดยเฉพาะสมกับคำสรรเสริญพระธรรมว่า **“เป็นธรรมที่ผู้รู้ทั้งหลายจะพึงรู้ได้เฉพาะตน”** ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าประหลาดอัศจรรย์จริง ๆ พระพุทธเจ้าทรงท้าให้ผู้รู้เข้าพิสูจน์ดูด้วยการปฏิบัติว่า รูปนามมันเกิดดับจริง ๆ ถ้าเราไม่พิสูจน์ด้วยการปฏิบัติแล้ว เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะรู้ได้เลยว่า รูปนามนั้นมันเกิดดับอยู่เป็นนิจ ด้วยอาการอย่างไร?

รูปนามที่ดับไปกับรูปนามที่เกิดขึ้นใหม่นั้นมันต่อเนื่องกันอย่างไร?

ข้อนี้นักศึกษาจะพึงรู้ด้วยอุทาหรณ์ เช่น เสียงที่ดังขึ้นในครั้งแรกนั้นมันดับไปในครั้งแรก

นั้นเอง แต่มันเป็นปัจจัยให้เสียงใหม่เกิดขึ้นต่อไปอีก อีกอย่างหนึ่งเช่นเมื่อเราเข้าไปในป่าแล้วร้องตะโกนขึ้นดังๆ เสียงที่ดังขึ้นนั้นมันไปที่เรานั่นเอง แต่มันเป็นปัจจัยให้เกิดเสียงสะท้อนขึ้นมาในระยะติดกันและดังเหมือนกับเสียงที่เราตะโกนขึ้นนั้น ข้อนี้จะว่าเสียงที่ร้องตะโกนขึ้นครั้งแรกนั้นมันแล่นไปหรือก็ไม่ใช่ ที่จริงเสียงที่เราตะโกน ณ ที่นี่มันดับอยู่ที่นี่เอง และเสียงที่ดังก้องขึ้นนั้นมันก็เกิดขึ้น ณ ที่โน้นนั้นเอง แต่ว่ามันเป็นปัจจัยต่อเนื่องกันกับเสียงที่ดังก้องขึ้นนั้น จะว่าเป็นเสียงเกิดขึ้นใหม่โดยลำพังก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นเสียงเก่าที่ดังขึ้นครั้งแรกนั้นก็ไม่ใช่ ด้วยประการฉะนั้น

สามัญชนโดยมากย่อมไม่เข้าใจว่า คนเราที่จะไปเกิดที่โน้นที่นี่นั้นมันไปกันอย่างไร เช่นมนุษย์จะไปเกิดเป็นเทวดาหรือคนไทยจะไปเกิดเป็นคนฝรั่ง เช่นนี้ มันไปกันอย่างไรมันขึ้นรถหรือลงเรือไปหรือ ?

การที่คนตายแล้วไปเกิดในที่ต่างๆ คือ ไปเกิดในต่างชาติ ต่างศาสนา หรือต่างชั้นภูมิกันนั้นมันสำเร็จด้วยอำนาจวิบากกรรมและวิบากกรรมนั้นเป็นชาตินามธรรม เราจะเอาความเคลื่อนไปของรูปธรรมมาเปรียบเทียบนั้นไม่ได้ เช่นแสงมันมีคลื่นแสงเคลื่อนไปตามอำนาจคลื่นแสงนั้นคือ มันกระทบกันเป็นทอดๆ เรื่อยไป เสียงมันก็มีคลื่นของมันกระทบกันเป็นทอดๆ ไป เช่นเดียวกันนี้เป็นเรื่องของรูปธรรม เพราะฉะนั้น การเคลื่อนไปของคลื่นแสงหรือคลื่นเสียงนั้นมันก็เคลื่อนไปตามกำลังของรูปธรรม

ส่วนนามธรรมที่เคลื่อนไปตามอำนาจวิบากกรรมนั้น จะเอามาเปรียบเทียบกับรูปธรรมไม่ได้ นักศึกษาพึงทราบด้วยข้ออุปมาอย่างนี้ เช่นคนที่เดินทางผ่านไปยังตำบลหรือจังหวัดไกลๆ มาแล้ว เมื่อเขานึกถึงตำบลหรือจังหวัดที่เขาเคยไปมาแล้วนั้น เขาก็เห็นตำบลหรือจังหวัดนั้นด้วยทางใจทันที นั่นเขาเห็นได้อย่างไร เขาไปด้วยรถหรือด้วยเรือหรือขึ้นเครื่องบินไป เปล่าทั้งนั้น เขาก็อยู่ ณ ที่นี้เอง แต่เขาสามารถเห็นได้คือรู้ได้ซึ่งตำบลหรือจังหวัดนั้น นี้แหละอำนาจของนามธรรมหรือวิบากกรรมนั้นมันไปด้วยอำนาจของมันเองอย่างรวดเร็วอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง เช่นเพชรนิลจินดาอันมีค่า ที่เราเก็บใส่หีบลั่นกุญแจไว้อย่างมิดชิด แต่พอเรานึกถึงมันเท่านั้น เราก็จะเห็นมันซึ่งอยู่ในหีบนั้นทันที เราเข้าไปในหีบนั้นได้อย่างไร ความจริงเราไม่ได้เอาตัวเข้าไปในหีบนั้น แต่เราเข้าไปด้วยนามธรรมคือส่งจิตเข้าไปต่างหาก

ความเคลื่อนไปของนามธรรมต่างจากความเคลื่อนไปของรูปธรรม คือความเคลื่อนไปของรูปธรรมต้องมีวัตถุอะไรมากระทบกันเป็นทอดๆ ไป ส่วนความเคลื่อนไหวของนามธรรมนั้นเป็นไปด้วยอำนาจวิบากกรรม กรรมดีส่งผลไปเกิดในคติภพที่สูง กรรมชั่วก็ส่งผลไปบังเกิดในคติภพที่ต่ำเช่นถ้าคนเราทำอกุศลทุจริตต่างๆ ก็ไปบังเกิดเป็นสัตว์นรกบ้าง เปรตบ้าง อสุรกายบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง ถ้าทำกุศลสุจริตต่างๆ ก็ไปบังเกิดเป็นมนุษย์บ้างเป็นเทวดาบ้างเป็นพรหมบ้าง ความเคลื่อนไปของรูปธรรมกับนามธรรมนั้นมันต่างกันอย่างนี้

เมื่อสัตว์เกิด เกิดนั่นแหละชื่อว่าชาติ ชาติคือความเกิดขึ้น เมื่อชาติความเกิดขึ้นมีแล้ว ชรา พยาธิและมรณะก็ตามมา แต่ในปฏิจจสมุปบาทท่านไม่ได้แสดงถึงพยาธิ เพราะพยาธิ นั้นบางภูมิก็มีน้อยจึงมองไม่เห็น บางภูมิก็มีมากท่านจึงไม่แสดง ส่วนชราและมรณะนี้ถ้ามี ชาติความเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีปรากฏชัดแน่นอนเสมอ

ชาติความเกิดขึ้นนี้มันเป็นตัวทุกข์ เพราะฉะนั้นเมื่อชาติเกิดขึ้นมาแล้วมันจึงนำเอา ความทุกข์มาด้วย ผู้ใดที่ยังต้องเกิดอีกผู้นั้นชื่อว่ายังนำเอาความทุกข์มาด้วย เมื่อมีชาติเกิด ขึ้นแล้วก็มีชรามรณะตามมา นี้ก็เป็นทุกข์แต่ละประการเช่นกัน

ชาติเป็นเหตุให้เกิดชราและมรณะ นี้เป็นผลโดยตรงเพราะไม่ว่าใคร ๆ ทั้งนั้นจะหลีก เลี่ยงจากผลโดยตรงนี้ไปมิได้เลย ส่วนโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส นั้นเป็น ผลโดยอ้อมเพราะถ้าผู้ใดมีปัญญารู้เห็นข้อเท็จจริงรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงแล้วก็อาจหลี กเลี่ยงได้ ส่วนชาติชราและมรณะนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ชราและมรณะ จึงจัด เป็นผลของชาติโดยตรง ส่วนโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จัดเป็นผลโดยอ้อม

ชาติเป็นเหตุให้เกิดชราและมรณะซึ่งเป็นผลโดยตรงและให้เกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ซึ่งเป็นผลโดยอ้อม แหละเมื่อผลเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วอาสวะย่อมเกิดขึ้น เมื่อ อาสวะเกิดขึ้นแล้วอวิชชาก็เกิดอีก เพราะฉะนั้นอาสวะนี้แหละเป็นตัวเหตุให้เกิดอวิชชาคือวก ไปหาต้นอีก เมื่อคนเราเกิดมีชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส แล้วก็วกวนไปหาอวิชชาอีกถ้ายังละสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ความวกวนหรือความเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสารก็ยังมีอยู่ร่ำไป

ในองค์ธรรมของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ประการนั้น ณ ที่นี้ยกเอาชาติขึ้นมาแสดงเป็น ประเภทแรก เราท่านทั้งหลายที่กำลังนั่งกันอยู่นี้ หมายความว่ามีชาติเกิดขึ้นแล้วทั้งนั้น เมื่อ ชาติเกิดขึ้นแล้วก็มีชราและมรณะติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ที่จริง ชรานั้นมิได้หมายความว่าแก่ หง่อมดังที่สามัญชนรู้จักกัน แม้แต่เพียงรูปนามเคลื่อนจากสภาวะเดิมไปนิดเดียวเท่านั้นก็ เป็นชราแล้ว ตอนแรก ๆ เรียกว่าแก่ขึ้น คนสามัญชนไม่ค่อยจะรู้กัน เช่น เด็ก ๆ เป็นหนุ่ม เป็นสาวขึ้นมาก็พากันนิยมชื่นชมยินดี เมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาวเต็มที่แล้วก็แก่ลง ตอนที่แก่ลงจึง ค่อยรู้กันและรู้สึกไม่นิยมชื่นชมยินดีเหมือนเมื่อแก่ขึ้น ในระยะที่ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเกิดขึ้นนี้ท่านเรียกว่า อาสวะ และอาสวะนี้เป็นเหตุให้เกิดอวิชชา ขึ้นอีก เพราะฉะนั้นปฏิจจสมุปบาทจึงมีอาการวกวนเป็นวงกลม คนผู้ตกอยู่ในอำนาจ ปฏิจจสมุปบาทจึงวกวนคือเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จักจบจักสิ้นสักทีมีอาการ เหมือนมดซึ่งเดินวนเวียนอยู่ที่ขอบปากถ้วยแก้ว ฉะนั้น

**องค์ธรรมในปฏิจจสมุปบาทนั้น แต่ละประการต่างก็เป็นปัจจัยอุดหนุนเกื้อกูลให้กันและ กันเกิดขึ้นเป็นทอด ๆ ดังนี้ "อวิชฺชา ปจฺจยา สงฺขารา" เพราะอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งสภาวธรรม**

**ตามจริง เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารอันได้แก่บุญและบาป "สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ" เพราะสังขารคือบุญและบาปนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณอันได้แก่ปฏิสนธิจิต "วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ" เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูปอันได้แก่เจตสิกธรรมและกรรมชรูป "นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ" เพราะนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ๖ มีจักขวายตนะ เป็นต้น "สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส" เพราะอายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ๖ มีจักขุสัมผัส เป็นต้น "ผสฺสปจฺจยา เวทนา" เพราะผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ๖ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น "เวทนาปจฺจยา ตณฺหา" เพราะเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ๖ มีกามตัณหา เป็นต้น "ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ" เพราะตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ๔ มีกามุปาทานเป็นต้น "อุปาทานปจฺจยา ภโว" เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพ "ภวปจฺจยา ชาติ" เพราะภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ "ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ" เพราะชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชราและมรณะซึ่งเป็นผลโดยตรง และเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสซึ่งเป็นผลโดยอ้อม "เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ" กองทุกข์สิ้นทั้งมวลนั้นย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยเป็นทอด ๆ ด้วยประการฉะนี้**

และเมื่อชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเหล่านี้ เกิดขึ้นแล้ว เป็นอาสวะกิเลสทั้งสิ้น อาสวะก็เป็นเหตุให้เกิดอวิชชาขึ้นอีก แล้วก็เกิดสังขารวิญญาณและนามรูปเป็นลำดับไปอีก มันมีอาการวกวนเป็นวงกลมซึ่งเรียกว่า สังสารวัฏเหมือนกับมดเดินวนเวียนที่ขอบปากถ้วยแก้วอย่างนี้แล

เมื่อได้ยกปฏิจจสมุปบาทมาแสดงโดยสังเขปดังนี้แล้ว ปัญหาที่จะพิจารณาศึกษาต่อไปนั้นก็คือทำอย่างไรเราจึงจะหลุดพ้นไปจากอำนาจปฏิจจสมุปบาท หรือหลุดพ้นไปจากความเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เพราะการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนั้นมันเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงดังกล่าวมาแล้ว

มันเป็นทุกข์อย่างไร ?

ที่จริง เมื่อเราพิจารณาเพียงชั่วชาติเดียวเท่านั้น เราก็จะมองเห็นได้ทีเดียวว่า คนเราเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ใช่ดำรงคงที่อยู่ แต่มันต้องแก่ต้องเจ็บและต้องตายในที่สุด เพียงเท่านี้ก็มองเห็นว่าเป็นทุกข์อย่างน่ากลัวแล้วยิ่งพิจารณาดูไปกว้าง ๆ ตามหลักฐานที่ท่านแสดงไว้ยิ่งจะเป็นสิ่งที่น่าสะดุ้งหวาดกลัวอย่างที่สุด เพราะการเกิดนี้จะเลือกเอาเองตามชอบใจไม่ได้ ต้องเกิดขึ้นตามอำนาจของกรรม และกรรมนี้ก็มีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ถ้าเราไปพลาดพลั้งเข้าเราก็จะทำอกุศลกรรมไว้อย่างเหลือหลาย ที่จริงอกุศลกรรมนั้นเราต้องเคยทำมาอย่างแน่นอนทีเดียว เพราะเราท่านทั้งหลายได้เคยเกิดมาแล้วอย่างนับชาตินับภพไม่ถ้วน

ตามหลักฐานที่ท่านแสดงไว้ คนเราเกิดมาแต่ละชาตินั้นเกิดในทุคติภูมิมากกว่าเกิดใน

สุคติภูมิ ลองพิจารณากันดูเพียงง่ายๆ อย่างนี้ว่า ที่เกิดเป็นมนุษย์มีสักเท่าไร ที่เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานมีสักเท่าไร เพราะจะเห็นได้ว่าสัตว์ที่ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานนั้นมันช่างมากมายเสียเหลือเกิน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มาแล้วมากต่อมากพระองค์ด้วยกัน และพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นั้นได้ทรงช่วยรื้อสัตว์เข้าสู่ปรินิพพานถึง ๒๔ อสงขัย แล้วทำไมพระพุทธเจ้าไม่โปรดเราในจำนวนนั้นบ้างเลย เรายังอยู่ลอดพระเนตรพระกรรณมาจนบัดนี้ สงสัยว่าในระหว่างกาลอันยืดยาวนั้น เราจะไพล่ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน หรือเป็นสัตว์นรกอยู่เสียทีเดียว การที่เราได้เกิดเป็นคนและได้มานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างขณะนี้ก็เห็นจะน้อยครั้งเต็มทีและคงจะเป็นจำพวกที่ฟังเทศน์ง่วงนอนดูละครตาแจ้งด้วย พระพุทธเจ้าจึงทรงโปรดไม่ได้ เพราะฉะนั้นทุกคนที่เกิดมาแล้วคงจะได้ประสบทุกข์กันมาอย่างมากมายนักหนาทีเดียว

การที่คนเราเกิดมาเป็นทุกข์นั้น ถ้ายิ่งคิดยิ่งพิจารณา ก็ยิ่งเห็นทุกข์มากขึ้นอย่างเหลือที่จะพรรณนา และต่อไปนี้ถ้าไม่คิดแก้ไขปรับปรุงตนเองเสียใหม่ คือไม่ปฏิบัติตนให้พ้นไปจากความวกวนด้วยอำนาจปฏิจจสมุปบาทแล้ว ข้างหน้ายังจะต้องประสบกับความทุกข์อีกอย่างมากมายเหลือหลาย เหมือนอย่างอดีตที่เคยได้ประสบพบเห็นมานั่นแหละ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้รู้จักทางปฏิบัติที่จะทำตนให้หลุดพ้นจากทุกข์แล้วเช่นนี้ควรภูมิใจว่าเป็นโชคลาภอันใหญ่หลวงสมควรแท้ทีเดียวที่จะพึงลงมือปฏิบัติธรรมกรรมฐานเจริญตามพุทธโอวาท เพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์อันน่าสยดสยอง น่าสะดุ้งหวาดกลัวเห็นปานนั้น ดังตัวอย่างที่พระสาวกผู้เจริญรอยตามพระพุทธองค์ได้พ้นจากกองทุกข์ไปแล้วก็ปรากฏอยู่มากมาย และการปฏิบัติธรรมนั้นเราไม่ต้องแสวงหาทุนรอนภายนอกอะไรให้เป็นการลำบากยากเย็นเพียงแต่ตัดสินใจให้แน่วแน่แล้วลงมือปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้แล้วเท่านั้น ประกอบด้วยสมัยนี้ครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรสามารถจะสอนศิษย์ได้ก็พอมีอยู่ตามสมควรแล้ว

ทำอย่างไรเราจะพ้นจากอำนาจแห่งปฏิจจสมุปบาทหรือพ้นจากสังสารวัฏทุกข์เล่า ในทางปฏิบัตินั้น เบื้องต้นพึงศึกษาให้เข้าใจในปฏิจจสมุปบาท พอเป็นแนวทางก่อนแล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อตัดปฏิจจสมุปบาทนั้น โดยนัยมีอาทิดังต่อไปนี้

ปฏิจจสมุปบาทนั้น มันพาคนเราให้หมุนวนไปได้อย่างไร? พึงเห็นตัวอย่าง เช่นจักขุ-ประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันเข้ามันเกิดจักขุวิญญาณขึ้น จักขุประสาทคือประสาททางตา รูปารมณ์คือรูปที่เป็นสีต่างๆ เมื่อกระทบกันเข้าแล้ว มันก็เกิดอาการเป็นรูปขึ้นมา อาการเห็นรูปนั้นเรียกว่า จักขุวิญญาณ จิตเมื่อเกิดอาการเห็นรูปขึ้นแล้วมันก็เกิดชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือยินดีบ้าง ยินร้ายบ้างเมื่อเป็นดังนี้ชื่อว่าปฏิจจสมุปบาทพาหมุนไปแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตัดปฏิจจสมุปบาทเสียให้ขาดอย่าปล่อยให้มันพาหมุนไปตามอำนาจเช่นนั้น

จะตัดอย่างไร ?

คือ เมื่อเห็นรูปทางตา ได้แก่เมื่อจักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันเข้า จักขุวิญญาณเกิดขึ้น แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกเต็มภูมิว่า จักขุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว เวทนาคือความยินดีหรือความยินร้ายก็เกิดขึ้น เมื่อปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมดาอย่างนี้ชื่อว่าปฏิจ-จสมุปบาทพาหมุนไป ส่วนวิธีที่จะปฏิบัติมิให้ปฏิจจสมุปบาทพาหมุนไปคือตัดปฏิจจสมุปบาทให้ขาดนั้น ขณะที่ผัสสะเกิดขึ้นต้องตัดตรงที่ผัสสะให้ขาดอย่าให้มันต่อไปถึงเวทนา โดยใช้สติกำหนดให้เพียงแค่เห็นเท่านั้น อย่าให้มันเลยไปเป็นว่าเราเห็น คือ อย่าให้เห็นเป็นหญิงเป็นชายเป็นดีเป็นไม่ดี เป็นชอบเป็นไม่ชอบ พึงกำหนดพิจารณาตัดให้ขาดลงไปที่ตรงผัสสะนี้บ่อย ๆ โดยทำนองนี้

ความจริง จักขุประสาทก็ดี รูปารมณ์ก็ดี มันเกิดขึ้นชั่วขณะนิดหนึ่งแล้วมันก็ดับไป และเมื่อมันกระทบกันเข้าเกิดเป็นจักขุวิญญาณจิตขึ้นแวบเดียวแล้วก็ดับไปในทันใดนั้นเหมือนหินกับเหล็กไปกระทบกันแสงไฟเกิดขึ้นแวบเดียวแล้วมันก็ดับหายไปในทันใดนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติเพียรพยายามกำหนดให้เห็นเพียงแต่สักว่าเห็นแค่นี้แล้ว มันก็ดับหายไปเพียงแค่นั้นเอง มันไม่เลยไปเป็นเราเห็น ฉันเห็น ข้าเห็น ถ้าตัดได้ที่ตรงผัสสะนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาททั้งหมดก็ขาดสะบั้นลงเพียงแค่นี้ ไม่มีอำนาจจะหมุนต่อไปอีก คือไม่เป็นปัจจัยให้เกิดเป็นเวทนาเป็นตัณหาต่อไป ถ้าผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานหมั่นปฏิบัติหมั่นกำหนดให้ขาดบ่อย ๆ แล้ว เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นมันก็จะตัดได้อย่างเด็ดขาดทีเดียว

**“ผู้ปฏิบัติพึงพยายามตัดปฏิจจสมุปบาทให้ขาดลงตรงที่ผัสสะด้วยวิธีการอย่างนี้”**

ตามธรรมดาคนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตนสำหรับรู้อารมณ์ภายนอกคนละ ๖ ทวารเหมือนกันทั้งโลกเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะขณะตื่นอารมณ์ภายนอกทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ย่อมจะเข้ามาปรากฏแก่คนทั้งหลายได้เสมอ โดยผ่านทางทวาร ๖ เหล่านี้ และที่ทวารเหล่านี้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่คอยระวังรักษาด้วยสติไว้ให้ดีแล้ว อารมณ์ภายนอกทั้งหลายก็ไหลหลั่งพรั่งพรูเข้ามารบกวนชวนให้หมุนไปตามอำนาจของปฏิจจสมุปบาทเสมอ

อารมณ์นั้นแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ อารมณ์บัญญัติอย่างหนึ่ง อารมณ์ปรมัตถ์อย่างหนึ่ง อารมณ์บัญญัตินั้น เช่น เมื่อเห็นรูปทางตาก็ปล่อยให้เห็นเลยไปจนปรากฏเป็นหญิงหรือชาย สิ่งนั้นดีหรือไม่ดีเกิดความชอบหรือไม่ชอบหรือยินดียินร้าย อันเป็นเวทนาขึ้นแต่นั้นตัณหาและอุปาทานก็เกิดขึ้นโดยลำดับ การเห็นอารมณ์ภายนอกเป็นหญิงเป็นชายขึ้นนั้นเรียกว่าอารมณ์บัญญัติซึ่งมีปรากฏอยู่แก่คนธรรมดาทั่วไป ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดการเห็นเป็นเพียงสักว่าเห็นเท่านั้น สภาพที่เห็นก็ดับไปตามธรรมชาติ ไม่ทันจะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนาต่อไปได้ สภาพของการกำหนดว่า “เห็นหนอ” คือให้เห็นเพียงสักว่าเห็นเท่านั้น อุปมา

เหมือนหินกับเหล็กไฟกระทบกัน ไฟเกิดขึ้นแวบหนึ่งแล้วก็ดับหายไปฉันใด จักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันแล้วจักขุวิญญาณจิตก็เกิดเห็นขึ้นแวบหนึ่งแล้วก็ดับไปฉันนั้น การกำหนดเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาทันตามสภาวธรรม ไม่ปล่อยให้เลยถึงบัญญัติอย่างนี้ อารมณ์นั้นจัดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์อารมณ์บัญญัตินั้นเป็นเพียงสมมติบัญญัติขึ้นไม่ได้เป็นจริงตามสภาวะ ส่วนอารมณ์ปรมัตถ์นั้นเป็นสิ่งที่เป็นจริงตามสภาวะ

อารมณ์ปรมัตถ์นี้ ถ้าผู้ปฏิบัติรักษาทวาร ๖ ได้ดีแล้ว เมื่อรูปมาปรากฏทางทวารตาก็กำหนดว่า "เห็นหนอ" แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อเสียงมาปรากฏทางทวารหูก็กำหนดว่า "ได้ยินหนอ" แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อกลิ่นมาปรากฏทางทวารจมูกก็กำหนดว่า "กลิ่นหนอ" แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อรสมาปรากฏทางทวารลิ้นกำหนดว่า "รสหนอ" แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อโผฏฐัพพะคือความเย็นร้อนอ่อนแข็งอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏทางทวารกาย ก็กำหนดว่า "เย็นหนอ ร้อนหนอ" เป็นต้นแวบเดียวเท่านั้นก็ดับไปและเมื่อธรรมารมณ์มาปรากฏทางทวารใดก็กำหนดว่า "รู้หนอ" แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อพยายามกำหนดได้อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปผู้ปฏิบัติชื่อว่าได้แต่อารมณ์ปรมัตถ์ อารมณ์บัญญัติไม่เกิดและเพราะเหตุนี้ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดลงหมุนต่อไปไม่ได้อีก เพราะเมื่อผัสสะขาดแล้ว เวทนาตัณหาเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้อยู่เอง

ในทางปฏิบัตินั้น การกำหนดรู้แต่อารมณ์ปรมัตถ์ไม่ปล่อยให้เลยไปถึงอารมณ์บัญญัติอย่างนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิและการกำหนดรู้ว่า "เห็นหนอ" ครั้งเดียวนั้น อัฏฐังคิกมรรคทั้ง ๘ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันทีเดียว การกำหนดรู้ว่าจักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันแล้ว จักขุวิญญาณจิตเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป ความอย่างนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ เมื่อองค์มรรคคือ สัมมาทิฐิอันเป็นตัวจักรที่สำคัญเกิดขึ้น องค์มรรคทั้ง ๗ มีสัมมาสังกัปปะเป็นต้น ก็พลอยเกิดขึ้นตามกันในอารมณ์เดียวกันนั้น เปรียบเสมือนเครื่องจักรทั้งหลาย เมื่อจักรตัวสำคัญเพียงตัวเดียวหมุนแล้ว จักรตัวอื่น ๆ ก็หมุนตามกันไป มรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้นย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในอารมณ์อันเดียวกันอย่างนี้จึงเรียกว่าอัฏฐังคิกมรรค คือมรรคประกอบด้วยองค์ ๘

อัฏฐังคิกมรรคนั้นมี ๒ ชั้น คือ เป็นโลกิยมรรค หรือ ปุพพภาคมรรคชั้นหนึ่งเป็นโลกุตรมรรคชั้นหนึ่ง อธิบายว่า ตั้งแต่สัมมาสนญาณไปจนถึงสังขารุเปกขาญาณ จัดเป็นโลกิยมรรคหรือปุพพภาคมรรค เมื่อถึงมรรคญาณและผลญาณแล้วจัดเป็นโลกุตรมรรค

แต่อย่างไรก็ดี การพูดการกล่าวด้วยปากนี้มันง่าย ส่วนการปฏิบัตินั้นยากอยู่ เช่น เมื่อรูปารมณ์มากระทบกับจักขุประสาท อาการเห็นที่เรียกว่าจักขุวิญญาณจิตก็เกิดขึ้น เมื่ออาการเห็นเกิดขึ้นแล้วที่จะบังคับให้มันหยุดขาดลงเพียงแต่สักว่าเห็นนั้น มักจะทำไม่ค่อยได้ มักจะเลยไปเสีย คือเห็นเป็นผู้ชายผู้หญิง เห็นเป็นสวยไม่สวย ชอบไม่ชอบ เกิดเป็นเวทนา

เป็นอารมณ์บัญญัติไปแล้วคราวนี้กิเลสตัณหาก็เกิดขึ้นแล้วอุปาทานก็เกิดขึ้นตามลำดับ มันหมุนเวียนอย่างนี้

เพราะฉะนั้น การที่จะตัดให้ขาดตรงที่ผัสสะนั้นมันจึงยากนักหนา ที่จริงนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นหัดหมั่นทำให้ติดต่อกันไปโดยไม่ท้อถอย สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วครูบาอาจารย์ก็คงแนะนำวิธีชี้แจงรายละเอียด ให้เข้าใจทีละเล็กทีละน้อย เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติบางคนพอเห็นรูปารมณ์เข้าก็อดที่จะเห็นเลยไปเป็นหญิงเป็นชายเป็นชอบใจไม่ชอบใจไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้ ท่านอาจารย์ก็จะแนะนำว่า จงหลับตาเสียอย่าให้มันเห็นคือถ้ากำหนดเห็นเพียงแค่เห็นไม่ได้ก็ให้หลับตาเสีย เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นต่อไป เป็นต้นว่าได้ยินเสียงบ้าง ได้กลิ่นบ้าง สุดแต่อารมณ์ใดจะมากระทบเลี่ยงจากอารมณ์ทางตาไปเป็นอารมณ์ทางอื่นเสีย ความจริงการเห็นนั้นกำหนดได้ยากจริง ๆ ยากกว่าอารมณ์อย่างอื่นมากทีเดียว เมื่อเสียงมากระทบหู กำหนดเพียงสักว่าได้ยินเสียงนั้นดูจะง่ายกว่า แต่ถึงกระนั้นธรรมชาติก็ช่วยอยู่ กล่าวคืออารมณ์ทางตาที่ว่ากำหนดได้ยากกว่าเพื่อนนั้นก็มีธรรมชาติช่วยอยู่คือถ้ากำหนดไม่ได้จริงก็หลับตาเสียแล้วเปลี่ยนอารมณ์อื่นต่อไป

อารมณ์ทางหูนั้นจะกำหนดได้ง่ายกว่า แต่มันก็ไม่มีอะไรปิด เมื่อตั้งใจจะฟังอยู่มันก็ได้ยินเรื่อยไป มันหลับไม่ได้เหมือนตา เพราะฉะนั้นอารมณ์ทางหูนี้ถึงจะกำหนดได้ง่ายกว่าหน่อยก็จริง แต่มันก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องป้องกัน เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ระวังแล้วมันก็ได้ยินเรื่อยไปเหมือนกัน จึงจำต้องหัดต้องทำให้ชำนิชำนาญอยู่ดี เมื่อหัดทำได้ดีแล้วอารมณ์บัญญัติเข้าไม่ได้ มันก็จะขาดลงตรงที่ผัสสะนี้เท่านั้น

เมื่อกำหนดที่ผัสสะเป็นต้นว่าเห็นหนอ ก็จงกำหนดให้มันหยุดชะงักลงเพียงแค่เห็นเท่านั้นไม่ให้มันเลยไปถึงเวทนาคือเกิดทุกข์สุขและที่ว่าไม่ให้เวทนาเกิดนั้น มิได้หมายความว่าเพราะโมหะครอบงำจึงไม่รู้เวทนาคือทุกข์สุขไม่ใช่เช่นนั้น แท้จริงเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาด้วยวิปัสสนาปัญญาจนปรากฏชัดแล้ว เวทนาก็ไม่เกิดด้วยอำนาจของปัญญานั้นต่างหาก

ผลที่ได้จากการปฏิบัติเช่นนี้เมื่อเวทนาไม่เกิดแล้วตัณหาก็ไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิดแล้วอุปาทานก็ไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิดแล้วภพและชาติก็ไม่เกิด เมื่อชาติไม่เกิดแล้วชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสก็ไม่เกิด เมื่อชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัสอุปายาส ไม่เกิดแล้ว อาสวะก็ไม่เกิด เมื่ออาสวะไม่เกิดอวิชชาก็ไม่เกิด จึงเป็นอันว่าผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาดจริงจังอย่างนี้

เพราะฉะนั้น การกำหนดให้เป็นแต่เพียงสักว่าเห็นหนอคือกำหนดให้เห็นชัดเข้าไปว่าสภาพของจักขุประสาทนี้มันเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป อาการเห็น หรือจักขุวิญญาณจิตมันเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วดับไป กำหนดให้เห็นอยู่เพียงแค่นี้ไม่ เวทนามันเกิดขึ้นได้ เมื่อกำหนดให้จริง ๆ อย่างนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดลงไปได้จริง ๆ คือไม่หมุนเป็นวงกลมต่อไปอีก

ตามที่ได้แสดงมาแล้วส่วนใหญ่แสดงถึงจักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันแล้วเกิดผัสสะซึ่งเรียกว่าจักขุสัมผัส แต่ตามสภาพที่เป็นจริงนั้น ไม่เพียงแต่รูปารมณ์อย่างเดียวเท่านั้นที่มันผ่านเข้ามา อารมณ์อื่นอีก ๕ ก็ย่อมมากระทบทวารอื่นอีก ๕ เหมือนกันคือ โสตประสาทกับสัททารมณ์ กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะเรียกว่าโสตสัมผัส ฆานประสาทกับคันธารมณ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะเรียกว่า ฆานสัมผัส ชิวหาประสาทกับรสารมณ์กระทบกันแล้ว ก็เกิดผัสสะ เรียกว่าชิวหาสัมผัส กายประสาทกับโผฏฐัพพารมณ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะ เรียกว่า กายสัมผัส ใจกับธรรมารมณ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะ เรียกว่า มโนสัมผัส

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดทุกทวารทุกอารมณ์ทำนองเดียวกันกับที่กำหนดจักขุทวารและรูปารมณ์นั้น เพราะว่าคนเรานั้น อารมณ์ทั้ง ๖ มันจักต้องมีผ่านเข้ามาเสมอไม่ใช่แต่จะกำหนดแต่ทางตาอย่างเดียว เช่น เมื่อเสียงมากระทบหู ก็จะกำหนดให้มีความรู้สึกชัดแจ้งอยู่ว่า โสตประสาทเกิดขึ้นชั่วขณะแวบเดียวแล้วก็ดับไป สัททารมณ์เกิดขึ้นชั่วขณะแวบเดียวก็ดับไป อย่างนี้เป็นต้น หรือเมื่อโผฏฐัพพารมณ์คือเย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้น มากระทบกับกายประสาท ก็จะรู้สึกว่าสิ่งที่มากระทบกายประสาทนั้นชั่วขณะแวบเดียวก็ดับไป กายประสาทเกิดขึ้นชั่วขณะแวบเดียวแล้วก็ดับไป กายวิญญาณจิต คือความรู้สึกการกระทบนั้นเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป

ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นเฝ้ารักษาทวารทั้ง ๖ อยู่ด้วยอาการอย่างนี้อย่าทันให้เวทนามันเกิดขึ้นได้ นี้เป็นการแสดงให้เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าไปตัดปฏิจจสมุปบาทครบทั้ง ๖ ทวาร หรือทั้ง ๖ อารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินมาได้ถึงชั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลง ไม่หมุนต่อไปอีกกองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันสิ้นสุดลงด้วยประการฉะนี้ สมดังบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาท โดยนิโรธวาระว่า อวิชฺชาย เตฺวว อเสสวิราคนิโรธา สงฺขารนิโรโธ เป็นต้น ความว่าเมื่ออวิชชาดับสังขารก็ดับ เมื่อสังขารดับวิญญาณก็ดับ เมื่อวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ เมื่อนามรูปดับสฬายตนะก็ดับ เมื่อสฬายตนะดับผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับเวทนาก็ดับ เมื่อเวทนาดับตัณหาก็ดับ เมื่อตัณหาดับอุปาทานก็ดับ เมื่ออุปาทานดับภพก็ดับ เมื่อภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับชราและมรณะซึ่งเป็นผลโดยตรงก็ดี โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสซึ่งเป็นผลโดยอ้อมก็ดีย่อมดับไปโดยสิ้นเชิง กองทุกข์สิ้นทั้งมวลนั้นย่อมดับสะบั้นลงด้วยประการฉะนี้

เป็นอันว่ามนุษย์ซึ่งเวียนว่ายตายเกิดวกวนอยู่ในสังสารวัฏโดยไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนมดไต่วนเวียนอยู่บนขอบปากถ้วยแก้วนั้น ก็เป็นอันปิดฉากละครของโลกลงอย่างเด็ดขาดด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล

แสดงพระธรรมเทศนาในปฏิจจสมุปบาทกถาโดยสังเขปยุติลงด้วยเวลา ด้วยประการฉะนี้

# การฝึกจิต

**ธัมโมวาท โดย พระอาจารย์ยันตระ อมโร**
**ณ ถ้ำวัวสุญญตาราม บ้านแม่สุยะ ต.ห้วยผา**
**อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน**
**ในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๒๕**

บัดนี้เป็นเวลาที่เราจะได้พากันฝึกหัดอบรมทางด้านจิตใจพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ***จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้*** ผู้ที่ฝึกฝนจิตดีแล้วหรือผู้มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองใจดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน

ขอให้เราทั้งหลายพากันตั้งจิตสำรวมใจ ดูเข้าไปภายในตัวของตัวเอง โดยสลัดตัดทิ้งเรื่องอื่นสิ่งอื่นภายนอก ไม่ว่าจะเป็นความกังวลที่เป็นเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องอะไรสิ่งใดให้สลัดตัดทิ้งออกไปทั้งหมด แล้วพากันพิจารณาดูตัวของตัวเองในขณะปัจจุบันนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลใดตามดูใจตน บุคคลนั้นจะมีโอกาสรู้จักใจของตน และบุคคลจะตามดูใจของตน ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ก็คือการเข้าไปกำหนดระลึกรู้ และรู้ตัวทั่วพร้อม ในสภาพความรู้สึก ความเป็นไป อ่านดูใจ อ่านดูความรู้สึกในจิตใจ ในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ด้วยการเข้าไปดูเฉยๆ **บุคคลใดตามดูใจของตน** ด้วยความเป็นธรรม รู้จักควบคุมจิตของตน **บุคคลนั้นจะรอดพ้นจากบ่วงมาร** นี่เป็นคำกล่าวของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทำไมเราต้องมาฝึกอบรมจิตใจ ต้องมาตามดูจิตใจ ต้องมาสังเกตดูใจ เพราะตัวของตัวเองส่วนใหญ่ไม่ว่าใครทั้งหลาย ส่วนมากมักจะมีความพลั้งเผลอได้ง่ายเป็นธรรมดา คนเรามีลักษณะที่เป็นความบกพร่องอย่างหนึ่งประจำตัวของทุกคน สำหรับคนสามัญชนที่ไม่ได้ฝึกและแม้คนฝึกแล้ว แต่ยังเป็นผู้อ่อนอยู่ เป็นผู้ใหม่อยู่ ยังไม่บริบูรณ์ มักจะมีความเผลอไผลหลงใหลได้ง่ายเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนว่า *สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง* สติมีความสำคัญมาก คือการที่เราจะทำพูด คิดอะไร เมื่อเรามีสติเข้าไประลึกรู้ก่อน กำหนดก่อน และพิจารณาให้ตู้ตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พูด คิด เราเรียกรวมความว่า **สติ** แต่ที่จริงเมื่อ

แยกอาการโดยความหมายเรียกตามภาษาบาลีว่า **สัมปชัญญะ** คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พูด คิด และต้องเป็นสติในองค์มรรค เป็นสัมมาสติ คือ สติที่ระลึกชอบ เป็น สติที่ตั้งอยู่ในความถูกต้อง ระลึกน้อมไปในอาการที่ให้เกิดธรรมะเจริญไปในทางที่เป็นธรรมะเมื่อมีสัมมาสติ ก็มีมิจฉาสติ คือระลึกไม่ชอบ เมื่อระลึกไปในทางที่ไม่ชอบ ไม่ถูก ไม่ตรง ไม่นึกน้อมไปโดยธรรมแล้ว ก็จะทำให้สตินั้นไขว้เขว สับสน วุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปในอาการต่างๆ

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้เราทั้งหลายมีสติเป็นกลางวางอยู่ด้วยอาการแห่งความปกติ ไม่เข้าไปยินดียินร้าย แต่สิ่งใดที่เป็นกุศล เป็นธรรมในเบื้องต้น พระองค์ก็ให้ธรรมนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ระลึกอยู่เสมอ ในสติทั้งหมด มีอยู่ถึง ๑๐ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางไว้ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเรียกว่า **พุทธานุสติ** ระลึกถึงพระธรรมเรียกว่า **ธัมมานุสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์ก็เรียกว่า **สังฆานุสติ** ระลึกถึงลมก็เรียกว่า **อานาปานสติ** ระลึกถึงเรื่องความตายก็เรียกว่า **มรณสติ** ส่วนสติอื่นๆ ก็มีอีกมากมาย ล้วนเป็นอนุสติทั้ง ๑๐ ที่เป็นองค์ของสมถะ

แต่**สัมมาสติ**ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นลงไป และทรงสรรเสริญว่าเป็นทางที่เราควรปฏิบัติให้เข้าถึงองค์มรรคผลอย่างแท้จริงอย่างลึกซึ้งนั้น ต้องอาศัยสติใน**สติปัฏฐาน ๔** คือ สติที่ระลึกรู้ลงไปใน**กาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม รวมลงว่า รู้ในรูป–นาม และกาย–ใจ** นั่นเอง

รูป-นาม ก็คือ กาย-ใจ กายทั้งหมดเป็นรูป ตอนนี้เราระลึกรู้อยู่ในกายในใจของเรา จิตที่ดูจิต จิตที่ดูกาย ใจที่กำหนดใจ ใจที่กำหนดกาย หรือจะแยกส่วนออกเป็นอาการที่จะพิจารณาในเรื่องใดสิ่งใด ก็ไม่เกินไปจากรูป-นาม กาย-ใจ ในนี้เท่านั้น เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่สังเกตอยู่ในปัจจุบันที่ตรงนี้ ขอให้เราทั้งหลายพากันนั่งกำหนดดู

กำหนดดู นั่นคือสติและสมาธิ จนกว่าจะตามรู้เห็นสภาวะพร้อมกับความสุขที่ลึกซึ้งลงไปกับความสงบที่เรามีความตั้งมั่นขึ้นตามลำดับที่เราเรียกว่าปัญญา การดูเฉยๆ หยุดดูเป็นหนึ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะกำหนดลมหรือดูที่ใจ ก็เป็นสมาธิ แต่สังเกตจนรู้สภาวะตามรู้ ตามเห็นสภาวะ จนละวาง ไม่เข้าไปหมายมั่นรู้ความเป็นไปของมัน จนรู้อะไรเป็นอะไรในสภาวธรรมนั้นๆ และทำใจเป็นกลาง วางเฉยเสียได้ เรียกว่าปัญญา แสดงว่าปัญญารู้เท่าทันกองสังขาร รู้เท่าทันความเป็นไปในสภาวธรรมของรูปนาม กาย-ใจ

ผัสสะทั้งหลายที่มารวมรู้อยู่ที่ใจ ผัสสะทั้งภายนอกภายในก็ใจนั่นแหละเป็นผู้รู้ทั้งหมด ถ้าไม่มีใจเสียอย่างเดียว เราไม่จำเป็นจะต้องมาบำเพ็ญธรรมะ ถ้าไม่มีจิตไม่มีใจ ก็ไม่ต้องมาแสวงหาอะไรทั้งหมด มันก็เป็นหัวหลักหัวตอ เป็นต้นเสา เป็นแท่งหิน เป็นก้อนแท่งทึบอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่เมื่อเรามีจิตใจที่เป็นธาตุรู้อยู่ภายใน ก็อบรมใจนี้ให้รู้แจ้ง รู้จริง ให้รู้ละรู้วาง ให้รู้ถูก รู้ควรจะได้ไม่หลงเมื่อเรามีตัวรู้ที่ปกติ คือ สะอาด สว่าง สงบ เป็นธรรมชาติที่เยือกเย็นผ่องใสเบาอยู่ภายในชีวิตจิตใจของเรา

**ถ้าใจของเราดี เราจะทำ พูด คิดอะไร ก็ดีไปหมด** แต่ใจคนเราไม่มีสมรรถภาพไม่ลึกซึ้งถึงขั้นที่เรียกว่า เข้าถึงความเป็นผู้สะอาด สว่าง สงบ ได้อย่างบริบูรณ์ตลอดสายตามวิถีของเขาถ้าเราไม่ได้รับการฝึกฝนแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะฝึกใจหรือไม่สามารถจะทำใจได้เลย เพราะใจมันเคยหลงใหล มีอาการติดข้องหมองมัว มีอาการรับอารมณ์ หลงอารมณ์ ปรุงแต่อารมณ์ ยึดถืออารมณ์

การเรียนรู้อารมณ์ให้แจ้งจริงในอารมณ์จนถึงขั้นที่สละละวาง ก็ต้องทำจิตใจทั้งหมด เราจะเห็นใจของเราเผลอ พอเวทนาเกิดขึ้น เราก็ไปรับอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้น มีความทุกข์ใจขึ้นในเวทนานั้น ผัสสะส่วนใด ใจก็เป็นผู้รู้ เข้าไปยินดียินร้าย ผัสสะอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสุขเวทนา เราก็ไปตะครุบยินดีด้วยตัณหา ผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ชอบใจ เป็นทุกขเวทนา เราก็ผลักต้าน เกิดความหวั่นไหว หวั่นกลัว ผลักต้านออกไป จิตใจก็เป็นทุกข์

จิตที่ประกอบด้วยความยินดีบ้างยินร้ายบ้าง มีอาการที่ดูดรั้งเข้าหาตัว แล้วก็ผลักต้านออกไป ใจจึงไม่ทรงตัวอยู่ในอาการแห่งความสงบเป็นอุเบกขา ถ้าเรารู้ความเป็นจริง เราจะสามารถอยู่เป็นปกติ เป็นกลางวางอยู่ด้วยความไม่หวั่นไหวในจิตใจ แต่คนเราธรรมดาทั้งหลายเคยชินในการรับอารมณ์ หลงอารมณ์ ยึดอารมณ์ คนเราหลงอารมณ์ก็หลงโลก หลงโลกก็หลงอารมณ์อยู่นั่นแหละ จึงทำให้รักบ้าง โกรธบ้าง เกลียดบ้าง กลัวบ้าง จิตใจเริงโลดหรือแล่นไปตามอารมณ์ของโลก และมีอาการซัดส่ายปรุงแต่งซับซ้อนอยู่ในจิตใจหลายชั้นหลายเชิงนัก เรียกว่ามีเมฆหมอก มีไฝ้ฝ้ามาห่อหุ้มปรุงแต่งจิตใจมากมาย

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า **ใจของบุคคลที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนลิงป่า** เหมือนวานร ท่านเปรียบใจเหมือนวานร ท่านเปรียบใจเหมือนช้างป่า เปรียบใจเหมือนกับเสือ คือมีอาการไม่เชื่องมีอาการโลดแล่นไปตามวิสัยที่เคยปล่อยตามใจ จะเห็นว่าลิงหรือวานรหรือช้างป่าก็ตาม ถ้าไม่ฝึก ก็เอามาใช้งานไม่ได้ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ฝึกแล้วเอามาใช้งาน หมายถึงเราน้อมมาให้เกิดประสิทธิภาพในการงาน หรือการทำ พูด คิดอะไรให้มีประสิทธิภาพอย่างลึกซึ้งไม่ได้ เพราะจิตใจของเราถูกความปรุงแต่งของมายาต่าง ๆ เดี๋ยวยินดี เดี๋ยวยินร้าย เดี๋ยวหลง ปล่อยตามใจกิเลสอารมณ์ตัวเองมานาน บางครั้งไม่เป็นไปตามใจก็เสียใจ บางครั้งเกิดความหวั่นไหว เกิดความท้อถอย เกิดความหดหู่ เกิดความอ่อนเปลี้ยทางจิตใจ หมดกำลังใจ เมื่อใจไม่ได้ฝึก ใจนั้นก็สับสนอลหม่านว้าวุ่นไปในอาการต่าง ๆ

**จิตเปรียบเสมือนน้ำ** เมื่อถูกผงธุลีตะกอนต่าง ๆ เข้าไปซึบซาบแฝงอยู่ จนกระทั่งเข้าไปจับเกาะละลายอยู่ในนั้น แล้วก็นอนกบดานอยู่ในก้นบึ้งของดวงใจ เป็นตะกอนนอนก้นอยู่นี่แหละ มันเกิดความสกปรกและขุ่นมัวขึ้นได้อีกเมื่อถูกกระทบขึ้น เดิมทีเดียวน้ำใส พอขุ่นมากขึ้นด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำอย่างไรล่ะให้ใจสดใส ก็ต้องเอามากรองเอามากลั่นหาวิธีการ น้ำที่ใสก็มีความบริสุทธิ์แตกต่างกัน เช่น น้ำประปา น้ำโคลน

น้ำคลอง น้ำในสระในบึง หรือจะเป็นน้ำฝน น้ำกลั่น น้ำเหล่านั้นก็เป็นน้ำ แต่มีความแตกต่างกัน จิตใจของคนเราก็เหมือนกัน ที่เรามีอาการกลั่นกรองพิจารณาให้ลึกซึ้ง การฝึกฝนอารมณ์มากก็มีโอกาส เมื่ออบรมและลึกซึ้งถูกต้องด้วยความแยบคายที่พระองค์ทรงวางไว้ให้ ก็สามารถทำให้จิตใจบริสุทธิ์สดใสยิ่งขึ้น

บัดนี้ก็ขอให้เราทั้งหลายพากันเฝ้าดูใจของตนเองทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก อุบายวิธีนั้นมีมากมาย แต่อุบายเบื้องต้น คือทำให้ใจสงบเสียก่อน ก่อนที่จะพิจารณาให้เกิดปัญญา เพราะธรรมดาใจของเรามักมีอาการหวั่นไหว มีอาการซัดส่ายไปในอารมณ์ชอบคิดชอบนึก ผุดคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ พอจะกำหนดควบคุมให้มันสงบอยู่ในอำนาจของตัว มันก็ไม่ค่อยสงบ เดี๋ยวมันมีเวทนาเดี๋ยวมันมีขันธมารมากวนจิต มันก็ไปรับเวทนา จิตมันเคยชินที่ยึดรูปยึดเวทนา เดี๋ยวไปห่วงเรื่องรูปร่าง เรื่องอริยาบถ เดี๋ยวจิตก็ไปคิดเรื่องอะไรต่างๆ ที่เป็นอารมณ์ในอดีต เรื่องบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ต่างๆ จิตใจจึงโลดแล่นไปสู่อดีตบ้างอนาคตบ้าง

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้เราทั้งหลาย**เฝ้าดูใจของตนด้วยความปกติเป็นกลางวางอยู่ในปัจจุบันนั่นเอง** ให้ดูตัวเองอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน โดยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เรียกว่า อานาปานสติภาวนา เป็นอันว่าเราเลือกกรรมฐานนี้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เราตถาคตเป็นผู้มากแล้วด้วยอนาปานสติ คือ ระลึกลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา

ที่นี้การที่เราจะมีเวลามากำหนดตรึกตรอง บางครั้งก็อาจจะยากสำหรับบุคคลที่มีภารกิจมาก เราจะมานั่งกำหนดลมหายใจอยู่ตลอดทั้งวันก็ไม่ได้ เราก็กำหนดเพียงว่า ช่วงเวลาใดเรามีเวลาว่างมาก เราก็มาตรึกตรองทบทวนโดยการกำหนดลมและตรึกดูใจ แต่หลักที่ต้องใช้อยู่เสมอคือ มีสติตามรู้ ดูให้รู้เท่าทัน เรียกว่า **กรรมฐาน**

คำว่า *ทำกรรมฐาน* ฐานไหนล่ะ? ฐานกาย ฐานวาจา ฐานใจ เราก็กำหนดดูใจกำหนดตามรู้ใจ สังเกตดูในใจ เรียกว่า **บุคคลใดควบคุมใจ ระวังใจของตนเท่ากับระวังหมด** เมื่อดูใจอย่างเดียวมันก็เข้าไปเบรคหมด เรียกว่า เข้าไปยั้งไว้ ให้มันหยุด ให้มันเย็น เมื่อมันยั้งเข้าไปได้แล้ว มันก็มีโอกาสที่จะหยุดที่จะเย็นชะลอรอบให้มีความสงบระงับและลึกซึ้งเท่าที่จะน้อมเข้าไปพิจารณาตามกำลังที่เรามีความเพียรมากน้อยปานใด

สติก็เปรียบเสมือนเครื่องตักเตือนนั่นแหละ เป็นตัวคอยตักคอยเตือนหรือคอยหยุดยั้งสติเป็นตัวเตือน ปัญญาเป็นตัวตัด **สติคอยเตือน ปัญญาคอยตัด** ตัดอารมณ์อะไรๆ ออกไปด้วยการเห็นแจ้งก่อน แต่ต้องมีสติเข้าไปกำหนดระลึกรู้อยู่

บัดนี้เราก็ใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ โดยการกำหนดลมนั่นเอง หายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ ลองนั่งพิจารณาดูอันลมหายใจเข้าและออกนี้หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ

เดี่ยวหายใจคล่องบ้าง ไม่คล่องบ้าง สั้นบ้าง ยาวบ้าง หายใจเข้าสั้นออกยาวบ้าง หายใจเข้ายาว ออกสั้นบ้าง เข้าสั้นออกสั้น เข้ายาวออกยาวบ้าง มีอาการหยาบบ้าง ประณีตบ้าง คล่องทั้งสองจมูกก็มีไม่คล่องก็มี หรืออึดอัดทั้งสองข้างก็มี นั่นคืออนิจจังของกองลม แต่ใจของเราดูมันเฉย ๆ เท่านั้นเอง

ชีวิตของเราทั้งร่างกายและจิตใจทั้งหมดนี้ ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ คือรูปธาตุ ร่างกายทั้งหมดคือที่มีถุงหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ อันภายในนั้น ไม่ว่าอวัยวะน้อยใหญ่ซึ่งเราเรียกว่าร่างกาย ส่วนจิตคือตัวนามธาตุที่มาอิงอาศัยรู้อยู่กับกายเรียกว่าตัวรู้ เป็นจิต เป็นนาม แต่ตัวสิ่งถูกรู้เรียกว่ารูป สิ่งรู้เป็นนาม สิ่งถูกรู้เป็นรูป

ถ้ารู้นี้รู้เฉย ๆ โดยไม่เข้าไปหลงอะไร เรียกว่า ปล่อยวางเสียไม่เข้าไปหมายมั่นแล้ว รูปก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง รูปนี้จะเป็นรูปของหญิงชาย สมมติว่าเป็นนายนั่นนายนี่ รูปลักษณะผิวพรรณวรรณะหรือเค้าโครงอย่างไรต่าง ๆ ก็ล้วนแต่มีสมมติ เพราะในที่สุดก็เป็นสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป แตกไป ดับไป สิ้นไป ตามสภาพเท่านั้นเอง แต่เราจะมีความดีลึกซึ้งสูงสุดในชีวิตของเราได้เพราะทำใจให้ดี ใจไม่เข้าไปหมกหมุ่นวุ่นวายในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

ทีนี้เพื่อเราจะได้ถอนอารมณ์ได้ เราก็ต้องพิจารณาดูจิตใจของเราเอง ธรรมชาติชีวิตทั้งหลายปรารถนาความไม่เป็นทุกข์ปราถนาความสุข เราก็อย่าได้ล่วงทุกข์ ท่านจึงได้วางการรักษา**ศีล**ไว้ การสงบกาย วาจา หยุดนิ่ง เรียกว่า ไม่ก่อทุกข์โทษล่วงเกินใครเป็นศีล ไม่ก่อทุจริตผิดบาป ก็เป็นศีล และการหยุดดูในจิตใจให้เป็นหนึ่งอยู่ทุกการกระทำ ให้อยู่ในขอบเขต ขอบข่ายในอารมณ์แห่งความสงบ เรียกว่า **สมาธิ** และการตามรู้เห็นตามสภาวะจนลึกซึ้งแจ้งจริงในกองสังขาร ละวาง ไม่เข้าไปยึดติดได้ในขณะใดหรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตามแต่ก็เป็น**ปัญญา** ในระดับนั้นเรื่องนั้นเป็นเรื่อง ๆ ไป จนกว่าจะลึกซึ้งแจ้งจริง ซึ่งมีความโยงใยเป็นเรื่องเดียวกัน แต่มันก็เป็นการก้าวไปตามระดับตามขั้นของมัน จนจิตของเราค่อนเลื่อนระดับสูงขึ้นเป็นสมาธิและปัญญา ค่อยเรียนรู้อารมณ์ เข้าใจเท่าทันอารมณ์

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะเราไม่รู้จักตนเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **ที่เราทุกข์อยู่เพราะเรายึดมั่นถือมั่น** เราหลงใหลหมายมั่นอยู่ พระองค์ตรัสว่า **เรามีจึงมีทุกข์ ทุกข์มีเพราะมีเรา แต่ที่เรามีเพระมีอุปาทานเข้าไปยึดถือ** และพระองค์ตรัสไว้ว่า เราจะพ้นจากภยันตรายของชีวิต ถึงซึ่งฝั่งแห่งความสุขสวัสดีของชีวิตได้ เพราะความปล่อยวาง คือทำจิตใจให้ว่างเท่านั้นเอง

ถ้าใจเราปล่อยวางหรือจิตว่าง มองฟังอะไรก็เย็นไปหมด จะทำพูด คิดอะไรก็เบาไปหมด ถ้าจิตใจของเราว่างสุขุมลึกซึ้งจริง ๆ แล้วแม้ใครจะมาสรรเสริญนินทา เราก็ไม่ต้องไปฟูไปแฟบ ก็สักแต่ว่าเสียง เราไม่ใช่ลูกโป่งที่จะต้องฟูต้องแฟบ ต้องพองต้องยุบ ถ้าเขาว่าแล้ว

เราแหว่งสักหน่อยก็น่าจะสงวนสิทธิ์ นี่ไม่เห็นเป็นอะไร ปากเขาว่าก็ว่าไป ถ้าเราไม่ถือสาไม่เป็นทุกข์ ไม่ถือสาก็ไม่เป็นไร ไม่อีนังขังขอบ เราก็สบายในจิตใจเท่านั้นเอง พระศาสดาจึงตรัสว่าเป็นเพราะเราไปยึดถือ ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์ในจิตใจของเราเลยแม้แต่นิดเดียว

เพราะฉะนั้นความยึดมั่นนั่นเองเป็นตัวทุกข์ **ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์** แต่จะทำอย่างไรได้เพราะจิตมันเคยชิน หรือเรียกว่ามันเคยตัวต่อการรับอารมณ์ ปรุงอารมณ์ รู้อารมณ์แล้วรับอารมณ์ รับแล้วเสวย เสวยแล้วปรุง ปรุงแล้วสร้าง สร้างแล้วก็ยึด เมื่อยึดแล้วเราจะเรียนรู้อารมณ์ เราก็ต้องทำความแจ้งจริงพิจารณาไปจนถึงขั้นละอารมณ์ได้จนเกิดความว่างขึ้นได้ในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่ว่างจากกิเลส แต่จิตใจนั้นไม่ได้ว่างจากอารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ที่ว่างจากกิเลสเรียกว่าโปร่ง เช่น มองอะไรก็ปกติ เย็นสบาย ไม่มีไฝฝ้า ด้วยความโลภ โกรธ หลง ไม่มีมานะทิฐิตัวตน มันลดได้หมด ทั้งลดมานะและละทิฐิดำริออกไปด้วยอาการที่เข้าไปถึงธรรมหมด แม้อกุศลเหล่าใดที่มันปรุงแต่งเป็นหยากเยื่อยเชื้อไขห่อหุ้มจิตใจของเราจนเกิดขึ้น เพราะจิตประกอบด้วยความดำริ เมื่อความดำริปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็เกิดทุกข์ทันที ไม่ว่าอกุศลเหล่าใดเกิดขึ้นเพราะความดำริเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ดำริ ไม่ปรุงแต่งเราไม่เข้าไปปรุง ไม่เข้าไปแต่ง มันก็ไม่เกิดทุกข์อะไรเลย ให้ดูไป

เอาละบัดนี้ กรรมฐานที่ง่ายที่สุด สั้นที่สุด คือให้ใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมความรู้สึกดู **ลัดตรงที่สุดคือ รู้กาย รู้ใจ** ในขณะที่เรานั่งตั้งกายตรง ผู้ชายควรนั่งขัดสมาธิเหมาะควรดี ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็เหมาะควรดี แต่อาจปรับได้ตามสภาพของสุขภาพ บางคนอาจไม่สะดวกเราจะนั่งขวาซ้อนซ้ายทั้งเท้าและมือหงายมือขึ้น ตั้งตั้งให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น อย่าก้มเกินไป อย่าเงยเกินไป ให้อกผายไหล่ผึ่ง ทำความรู้สึกให้เป็นที่สบายๆ สูดลมหายใจเข้า ช้าๆ ยาวๆ ลึกๆ สักระยะหนึ่ง แล้วลดหย่อนผ่อนเป็นธรรมชาติตามที่เป็นไป เพียงแต่มีสติรู้เท่านั้นเอง **ตัวที่สำคัญคือรู้อยู่ เห็นอยู่** ถ้านั่งแล้วหลับในก็เรียกว่า *สมาธิหัวตอ* ถ้านั่งแล้วใจลอยเรียกว่า *สมาธิเฉิ่ม* คือ ลอย เรื่อย เฉื่อย เฉิ่ม ไม่รู้ไปถึงไหนไม่ได้กำหนดอะไรในจิตในใจ ต้องดูเข้าไป ต้องควบคุม เราจะมีความสงบลึกซึ้งได้ ต้องอาศัยการเข้าไปพิจารณาและควบคุมใจด้วยการมีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนด เช่น เราระลึกถึงลม นึกถึงลม แล้วตามรู้สภาวะที่เราจะกำหนดดูต่อไปเพราะฉะนั้นทิ้งไม่ได้ **สติมา สมฺปชาโน** คือมีสติและมีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อมพร้อมกันนั้นคือ **อาตาปี** เพ่งเพียร แผดเผากิเลส พระพุทธเจ้าของเรานั้นทรงสิ้นอาสวะก็เพราะพระองค์ภาวนาละกิเลสเรื่อยมาทุกภพทุกชาติ แต่พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญความดีบารมีธรรมมามากมาย บารมี ๑๐ ทัศ ๒๐ ทัศ ๓๐ ทัศ หรือบารมีทั้งปวง ถึงอสงไขยแสนมหากัปป์ กว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเสียสละเรื่อยมา คนที่ยิ่งละอะไรได้มาก สละข้างนอก สละข้างใน สละอารมณ์ใจด้วย บางคนสละข้างนอกเอาตัวมานั่งอยู่ตรงนี้หลอกอาตมา แต่ใจไปคิดอะไรอยู่ไหนก็ไม่รู้ นึกโน่นนึกนี่ เพราะมันเคย

ชิน ทีนี้เรานั่งตั้งกายให้ตรง สมาธิต้องตั้งกายให้ตรง ตั้งใจและใจตั้ง หูไม่ต้องตั้ง หูมันตั้งอยู่แล้ว ให้ใจตั้ง เมื่อตั้งใจแล้วให้ใจตั้งมั่นด้วยสติระลึกรู้ รู้อยู่ตลอดเวลา

*ภาวิตา พาหุลีกตา* ที่พระองค์ตรัสนี้แปลความว่า **ให้พยายามกระทำบำเพ็ญเนือง ๆ บ่อย ๆ** สมาธิไม่ใช่ทำทีเดียวสงบไม่ใช่พอออกจากสมาธิแล้วไม่ตรึกตรองตามดู ไม่พิจารณาอีก ไม่ควบคุมตนด้วยความสุขุม ไม่พิจารณาให้เห็น แม้แค่ขั้นรักษาศีลขัดเกลาเบื้องต้น เป็นขั้นปฏิบัติที่สำคัญ เหมือนเราเดินทางก็ต้องอาศัยเส้นทาง เหมือนเรามานั่งอยู่ในที่นี้ มีรั้วรอบขอบชิด ยังมีอะไรคอยปิดคอยป้อง เพราะฉะนั้นขั้นศีลจึงเป็นขั้นขัดเกลาภายนอกแต่ขั้นที่จะให้สงบภายในต้องทำสมาธิ และเมื่อทำสมาธิจนจิตสงบแล้วต้องใคร่ครวญ พิจารณาตรึกตรองในสภาวธรรมในปัญหาที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นเองตามลำดับ โดยเฉพาะคืออ่านความเป็นไปในกองสังขาร ของรูป ของเวทนา ล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปหมด ตลอดถึงสภาพจิตสังขารที่เป็นอารมณ์ของโลกก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปหมด เห็นความเป็นอนิจจังและอนัตตาในอารมณ์ของโลก ในสังขารธรรมทั้งปวง เราจะได้ไม่ยึดจะได้ไม่เข้าไปข้องสัมผัสสัมพันธ์ รู้อยู่ แต่ไม่ผูกพัน เกี่ยวแต่ไม่ข้อง รู้แต่ไม่หลง

พระองค์จึงทรงเป็นพระบรมพุทโธ รู้ ตื่น เบิกบาน เพราะพระองค์รู้แล้วจึงไม่หลง ตื่นแล้วจึงไม่หลับอยู่ในกองกิเลส เมื่อเบิกบานแล้วจึงไม่เศร้าหมอง มีแต่ความผ่องใสเพราะปัญญานั่นเอง สติเป็นตัวรู้ สัมปชัญญะเป็นตัวตื่น ปัญญาเป็นตัวเบิกบานก็อาศัยการฝึกมาก ๆ การเจริญเนือง ๆ บ่อย ๆ

ขอให้ตั้งใจฝึก เราจะทำอย่างนี้อยู่เสมอได้ในอิริยาบถอื่น ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนอน ทั้งขณะทำกิจอะไรในทุกหน้าที่การงาน ถ้าเราฝึกอยู่เสมอ เจริญอยู่เนือง ๆ ใจของเราก็สงบเอง ถ้าเราฝึกอยู่เสมอ ๆ เนือง ๆ สติของเราก็ดีขึ้น เมื่อฝึกบ่อย ๆ ก็ได้สติมากขึ้น ๆ เหมือนออกแรงก็ยิ่งได้แรง ออกกำลังได้กำลัง เจริญสติก็ได้สติ ฝึกสมาธิก็เกิดสมาธิ ขณะที่สงบใจอยู่เช่นนี้ ถ้าจิตเป็นสมาธิ เราจะเห็นกายเบา จิตโปร่ง สบาย เป็นหนึ่ง แต่กว่าจะสงบได้ในบางครั้งเรารู้สึกใช้เวลานานหน่อย

เอาละ ลองกำหนดดูใจทุกลมหายใจเข้าออก ตรึกดู รู้เห็นลองใช้วิธีปฏิบัติดู บางทีเราเข้าใจเรื่องสมาธิแต่ไม่เป็นสมาธิ เพราะมันไม่เป็นขึ้นมาสักที เรารู้เรื่องภาวนา เข้าใจ แต่ไม่ถึงอารมณ์ ภาวนา รู้แต่ยังละไม่ได้ ทำยังไม่ได้ ยังไม่บังเกิดเป็นผลขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราฝึก **ความเข้าใจกับความเข้าแจ้ง**นั้นต่างกัน ความเข้าใจเป็นเพียงเข้าถึงผิวกระดองใจเท่านั้นเอง ยังเข้าไม่ถึงแก่นใจ จนกระทั่งทะลวงลึกเข้าไปสู่ความสว่างแห่งปัญญาความสงบอย่างลึกซึ้ง ถ้ายังไม่บังเกิด เรายังต้องลงมือทำต่อไป เช่นเหมือนเรารู้ทาง แต่เรายังไม่ได้เดิน มันก็ยังไม่ถึง เราเห็นอาหาร เรายังไม่กิน ไม่ชิม เราก็ไม่รู้รส และเราไม่สามารถอิ่มได้โดยการเฝ้าดู เราก็ต้องลงมือทานเข้าไป น้อมเข้ามาภายในคือ **โอปนยิโก** เรียกว่า

น้อมเข้ามาภายใน **สันทิฏฐิโก** อันผู้ศึกษาและปฏิบัติเท่านั้นพึงเห็นได้ด้วยตนเอง และเมื่อเราปฏิบัติได้รู้เห็นด้วยตนเองเป็น**เอหิปัสสิโก** เรียกให้มาดู ให้ดูกันเดี๋ยวนี้ตรงนี้ได้ ถ้าเราหยุดแล้วมันก็เย็น พอหยุดเย็น เห็นแจ้งเข้าไปตามลำดับ เมื่อหยุดตรงนี้ก็สงบหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย สงบ เพราะใจสงบ ที่เขาทำเป็นรูปพระมหาอุด เป็นเพราะหยุดตรงนี้แล้ว ต่อไปตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็สามารถมองอะไรก็เย็น ฟังอะไรก็เย็น จึงยืนอยู่เหนือสิ่งถูกมองถูกฟัง เพราะจิตมีสติสัมปชัญญะและปัญญา

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจงพยายามฝึกใจดูเข้าไป ถ้าเราฉลาดมอง มองด้วยตาปัญญา ตาสมาธิ ถ้าฟัง เราก็ฟังด้วยหู ปัญญา หูสมาธิ เราจะเห็นพระพุทธรูปมีลักษณะหูยานถึงขนาดยานตั้งบ่า นั่นแสดงว่าพระองค์ไม่หวั่นต่อโลกธรรมทั้ง ๘

เขาปั้นคุณลักษณะของพระองค์ เกศเรียวแหลมหมายถึงปัญญา ที่พระองค์แก้ปุ่มปมปัญหาต่าง ๆ เหมือนกับเกศาที่เป็นวงกลม ๆ เหมือนก้นหอยรอบเศียรของพระองค์ ปุ่มปมปัญหาต่าง ๆ พระองค์แก้ได้หมดแล้ว ที่ชาวโลกติดข้องหมองมัว เรื่องอารมณ์กิน กาม เกียรติในความโลภ โกรธ หลง พระองค์ก็แก้หมดแล้วด้วยพุทธิปัญญา เกศแหลมมีที่ไหน ผมแหลมมีที่ไหน ไม่มี หมายถึงปัญญา

เราจะสังเกตว่าเนตรของพระองค์ทอดสงบ หมายถึงพระองค์ดูอยู่ในพระทัยของพระองค์อยู่เสมอ กำหนดดูตัวของพระองค์เองคนเราส่วนใหญ่มีปัญหา เพราะไม่ได้หยุดดูใจของตนเอง ไม่ได้พิจารณาดูตัวเอง มัวแต่ส่งออกภายนอก คิดอะไรก็ไม่รู้ หาสถานีจอดไม่ได้ บางทีหาความสงบไม่ได้ เรียกว่า ความฟุ้งซ่านรำคาญใจโดยเฉพาะคือ เรายินดีหลงใหลหมายมั่นในอารมณ์ใด เราก็เอามายึดมาถือ เมื่อไม่เป็นตามใจหวัง เราก็ทุกข์อีก เมื่อพลัดพราก เราก็ทุกข์อีก ความไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักประมาณ เราก็ทุกข์อีก แสดงว่าเราจะได้ มี เป็นอะไร ถ้าเราไม่มีธรรมะแล้วทุกข์ทั้งนั้น

พระองค์จึงทรงสอนให้เราทั้งหลาย **จงเรียนรู้เท่าทันโลกโดยไม่ต้องหนีโลก** ให้รู้เท่าทันโลก รู้ยิ่งเห็นจริง จะได้ไม่เมาโลกไม่หลงโลก ถ้าเราไม่ฉลาดแล้ว เราก็แบกโลก แบกอารมณ์ของโลกรับเข้ามาแบก เรื่องอะไร ที่ไหน เอามายัดเยียดไว้ในใจหมดเลยหัวใจกลายเป็นยุ้งฉางที่รับภาวะหนักบรรจุอะไรต่าง ๆ เข้าไป คนวางโลกสบายกว่าใช่ไหม

เราจะทำอย่างไร ทั้ง ๆ ที่มีหน้าที่ เกี่ยวข้องสัมผัสสัมพันธ์กับบุคคลกับเหตุการณ์ต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมนี้ เราก็ต้องฉลาดในการวางโลก ทั้ง ๆ ที่เราทำการงาน เรียกว่าทำโดยไม่เข้าไปเมาหลง ฉลาด มีไหมที่เราทำการงานแล้ว เรามีความสะอาด สว่าง สงบ บันเทิงในใจ เบิกบานด้วยการงาน แล้วอุทิศชีวิตด้วยความเสียสละ จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงทำงานด้วยความไม่เบื่อถึง ๔๕ ปีเต็มจนตราบเข้าพระนิพพาน และเป็นงานระดับสูงสุดที่เกื้อกูลให้ชาวโลกพ้นจากกิเลส เสียสละจริง ๆ โดยไม่หวังเอาอะไรทั้งหมด แม้คำขอบใจ

ขอบคุณหรือคำรับรองจากใคร พระองค์ก็ไม่ทรงต้องการ เพราะพระองค์สิ้นกิเลสแล้ว เมื่อจิตยิ่งโปร่ง ยิ่งกระจ่าง ยิ่งว่าง ยิ่งแรง มีปีติดันปราโมทย์สูงสุดที่สูงกว่าปีติเรื่องกินกามเกียรติ เป็นปีติที่เต็มเปี่ยมด้วยความเป็นผู้มีคุณด้วยพระเมตตา พระปัญญาญาณอันยิ่งที่ทำอาสวะให้สิ้นแล้ว

ที่นี้ เมื่อจิตใจไม่มีไฝฝ้าอะไร จิตก็มีอิสระยิ่งขึ้น สิ่งที่ชีวิตต้องการคือความอิสระ คนเราบางคนก็บ่น แหม มีทุกข์ มีเวรมีกรรมจริงๆ แต่**กำไม่ยอมแบ จับไม่ปล่อย ผูกไม่ยอมแก้** ใครผูกเราไว้กับสิ่งใดๆ ในอารมณ์ของโลกเล่า ก็เมื่อเรานั่นแหละผูกเราไว้กับสิ่งต่างๆ จิตนี้เอาไปผูก มันก็เคยชิน ท่านจึงสอนให้เราดูจิตจนพบความสงบของจิต แล้วพิจารณาเห็นความเกิดความดับ เห็นพระไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย ให้เห็นจริงๆ ในที่สุด ไม่มีวิปัสสนึก แต่เห็นจริงๆ วิปัสสนาคือความเห็นแจ้งเห็นจริงๆ ไม่ใช่นึกเอาคิดเอา แต่เห็นแจ้งตามสภาพธรรมจริงๆ

เอาละบัดนี้ ขอให้พากันดู นั่งหลับตาลืมตาไม่เป็นประมาณข้อสำคัญให้ลืมตาใน ถ้าหลับนอกหลับในก็ใช้ไม่ได้ ถ้าลืมนอกลืมในก็ใช้ได้ ถ้าหลับนอกลืมในก็ใช้ได้ แต่หลับในด้วยหลับนอกด้วยใช้ไม่ได้ ไม่ใช่นั่งไปๆ มานั่งคำนับพระประธานอยู่ บางทีซึ้งมากจนน้ำลายยืด ไม่ใช่นั่งสมาธิ แต่นั่งกะทิ เรียกว่านั่งจนกระทั่งน้ำลายเยิ้มเหมือนคั้นกะทิออกมา บางคนนั่งสมาธิ เริ่มสงบ พอออกจากสมาธิ ไปมองโน่น ฟังนี่ อารมณ์อื่นเข้ามาปรุงแต่งจิตใจในขณะนั้นก็กลายเป็นสมาแทะอีกแล้ว บางทีก็ไม่ได้สมาทานศีล ไม่ได้เจริญศีลให้ดีเสียก่อน พอออกจากสมาธิ ไม่ทันพ้นหน้าวัดก็ไปแทะเรื่องโน้นเรื่องนี้ แทะเรื่องคนโน้นคนนี้ เรียกว่า*สมาแทะ* ไปแทะไปเล็มไปกัดไปกร่อนเขาเรื่อยๆ แหละ บางทีทำท่านั่งนิ่ง จิตเพ่งเล็งเป็นหนึ่งอยู่ เข้าฌาน พอคลายอารมณ์ออกจากฌานก็ไป *ชน* เข้าอีกแล้ว ไปชนคนโน้น ชนคนนี้

พระองค์จึงทรงสอนให้เราพยายามควบคุมจิตใจ สุขจากการควบคุมใจของตัวเองได้นั้นยิ่งกว่าการปล่อยตามใจกิเลสของตนเองเป็นไหนๆ การที่คนเราปล่อยตามใจตนเอง เราก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป แต่การควบคุมใจจะได้รับความสุขภายหลัง ต้องฝึกต้องฝนต้องฝึกต้องฝืนบางครั้งต้องฝืนใจ เช่น เรานั่งนี่ ทนอดตาหลับขับตานอน ทนปวดทนเมื่อย ทนง่วงเหงาหาวนอน ต้องฝึก ต้องอาศัยการฝึกเพียรอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท เจริญอยู่เนืองๆ ฝึกฝนอยู่เนืองๆ ร่างกายเราท่านทั้งหลายไม่ช้านานก็ต้องแก่เจ็บตายเน่าเข้าโดลงไปหมดนั่นแหละ เขาทำให้หรือไม่ทำให้ก็ไม่รู้ พอถึงเวลาก็ดับหมด ต้องทิ้งร่างกายนี้ไว้บนแผ่นดินโลก ต้องนอนทับซึ่งแผ่นดิน ในที่สุดก็เปรียบดังว่าท่อนไม้ท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้เลย ไม่มีอะไรหรอก ถ้าเอาไปเผาก็เป็นขี้เถ้าโปรยอยู่บนแผ่นดินโลกนี่แหละ โรยผงขาวอยู่บนแผ่นดินโลก ไม่มีอะไรให้ไปคุ้ยดู นายมีก็ไม่มี นายมาก็ต้องไป นายอยู่ก็ไม่อยู่เสียแล้ว นายมั่นก็ไม่มั่นเรานั่งเดี๋ยวเดียวจะเห็นชัด ค่อยๆ คู้ลงๆ งดลงๆ เห็นไหม พอท่านบอก นึกได้ก็ยืดอกขึ้นมาใหม่

ค่อยนั่งกายตรง พอเผลอก็ค่อยๆ งอลงอีก นี่คือชรา นี่คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับมันไม่ได้ ไม่อยากแก่ก็ต้องแก่ ไม่อยากเจ็บต้องเจ็บ ไม่อยากตายก็ต้องตาย

บางทีมันปวดตรงโน้นชาตรงนี้ มันเหน็บตรงนั้น ถ้าของเราก็ต้องอย่าเหน็บอย่าชาซิ บางทีมันเป็นข้างซ้าย ย้ายมาข้างขวามันก็ตามมาข้างขวาอีก นี่คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน มันทนสภาพอยู่ยาก ไม่ใช่ของเราเลย ไม่อยู่ในอำนาจของบุคคลใดใครคนหนึ่งเลยที่จะไปบังคับมันได้ เพียงแต่เรารู้และปล่อยวาง ก็อาจจะลดหย่อนผ่อนไปตามสภาพแต่อย่าไปหงุดหงิดงุ่นง่าน ยินดียินร้าย คือเรานั่งสุขสบายมันก็สุขไปได้ไม่ตลอด สุขนั้นจึงไม่ใช่สุขของเรา

ใครต้องการพ้นทุกข์ อย่าหลงสุขในโลกีย์ ใครต้องการพบความดีก็พึงพยายามละความชั่ว ใครต้องการพบความแจ่มใส ก็พยายามเฝ้าดูอย่าให้อกุศลเกิดขึ้น และน้อมใจเมตตาอารี ทำปัญญาเห็นแจ้งจริงให้พบความสว่าง เห็นความดับไปในสังขาร แล้วทำจิตนั้นให้สัมผัสสภาพที่ว่างจากกิเลสจริงๆ ให้เราพยายามฝึกตามดู ตามรู้ ตามเห็นไป

ถ้ารู้สึกจะโงกง่วง อย่านั่งหลับตา ให้ลืมตาเสีย ลองสูดลมหายใจช้าๆ ยาวๆ ลึกๆ แรงๆ จนได้ยินลมหายใจของตนเอง หรือใช้มือสัมผัส ลูบแขน ลูบหน้า ลูบศีรษะ เพื่อปลุกสติให้ตื่นต่อสภาพรับรู้ ปลุกปสาทรูปให้ตื่นตัวขึ้น ความตรากตรำก็เป็นธรรมดา ก็มีความอ่อนเพลีย โงกง่วงหาวนอนเป็นธรรมดา แต่เราพยายามฝึกนักปฏิบัติจะต้องมีความเพียรไม่ท้อถอยเท่าที่จะเป็นไป **ให้กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มากๆ**

ในที่สุดเราจะยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรอยู่ที่ไหน **ถ้าเรามีสติ นั่นแหละเป็นการทำกรรมฐานทั้งนั้น** ความไม่ประมาทสะอาดทางกาย วาจา มีความสงบปกติ ไม่ก่อทุกข์ ล่วงโทษ ทางกาย วาจา เป็นศีล ความสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งของใจ แน่วแน่ลงไป เรียกว่าเป็นสมาธิ ความสว่างโชติช่วงอยู่ในจิตใจ ไม่ใช่นั่งแบบตื้อทึบ แต่นิ่งแล้วใสสว่างลึกซึ้ง มีเหตุมีผล ละอารมณ์ได้เพราะจับอารมณ์ดู รู้ เข้าใจ จนแจ้งชัด จนละไปๆ ๆ ๆ ก็เป็นปัญญา

เอาละบัดนี้ ขอให้ตั้งใจภาวนากันสักระยะหนึ่ง ที่อาตมาแนะมาก็คร่าวๆ พอสมควรให้ตั้งใจภาวนาต่อไป พระองค์ตรัสว่า **เราเป็นผู้มากด้วยอานาปานสติภาวนา** คือระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ก่อนตรัสรู้ก็ดี ตรัสรู้แล้วก็ดี พระองค์กำหนดลมหายใจเข้าออกพิจารณาธรรมะด้วยอาการระลึกถึงลมก่อนเป็นบาทฐาน พอสงบอยู่กับกองลมแล้ว พระองค์ก็พิจารณา จนถึงตรัสรู้นั้น พระองค์ก็สงบอยู่กับกองลมก่อนแล้วสงบไปที่ใจในที่สุดโดยไม่ต้องอิงอะไร ใจสงบของมันเองล้วนๆ ให้เพ่งมองเข้าไปในอกในใจก็ได้ ดู ดูความคิด อารมณ์ ดูความรู้สึก ดูจิต แล้วดูเฉยๆ เราจะเห็นมายาที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอเราดูเท่านั้นก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงหมุนไป แล้วดูมันเฉยๆ จะเกิดความสงบขึ้นมาเอง นี่เรียกว่า

อาการที่จิตเจาะเกราะลงไป จับตัวเอาตายเข้าไปเรียกว่าจับต้นเหตุของมันเลยทีเดียว

พอสงบแล้ว พิจารณาเห็นความเกิดดับเข้าใจชัดที่นั่นแล้วสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นเอง ดูแล้วย้อนกลับมาพิจารณากายเพื่อปลงเพื่อซอยให้เห็นโดยอาการที่จิตเราติดข้องเรื่องสิ่งใด ย้อนกลับมาดูกาย ดูเวทนา แล้วปล่อยวางรูป ปล่อยวางเวทนานั่นอีก ปลงเสียอีก เรียกว่า ปลงสังขาร เราทั้งหลายส่วนใหญ่ไม่ปลง แต่ปรุง ตาเห็นรูปมันก็ปรุง หูได้ยินเสียงมันก็ปรุง เดี๋ยวไปรักเขา เดี๋ยวไปโกรธเขา เดี๋ยวก็หวาดหวั่นพรั่นพรึง ยินดียินร้ายจิตใจหาความสงบไม่ได้ **บาดแผลแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นคือความยินดี**

ถ้าเราต้องการความพ้นทุกข์ เราต้องพยายามไม่ติดสุขในโลกีย์พยายามลดเหยื่อในโลกเสีย พระองค์จึงตรัสว่า *เอตํ ภยํ มรเณ ปสฺสนฺโต โลกามิสํ ปหาย สนฺทิฏฺฐิโก* ***บุคคลใดเห็นภัยคือความตายต้องมาถึงโดยแน่แล้ว ละเหยื่อในโลกเสียได้ ก็จะเห็นธรรมชัดแก่ใจตนเอง*** หันเข้าสู่ความระงับเถิด

เหยื่อทุกอย่างมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ทั้งนั้นแหละ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ความหมายมั่นในการได้การมีการเป็นในโลกีย์ทั้งหลาย มันเป็นมายาทั้งนั้นแหละ ก่อนได้ ก่อนมี ก่อนเป็น ก็ไม่เห็นมันได้ มันมี มันเป็นอะไร เรื่องการได้ การมี การเป็นเป็นเรื่องสมมติของโลกเพียงชั่วขณะแล้วก็ผ่านไป ในที่สุดก็ไม่มีอะไร เมื่อเรามามือเปล่า ไม่เห็นมีอะไร เราก็ต้องไปมือเปล่าเหมือนเรามา พึงเพ่งเพียรถึงที่สุด อย่าหยุดยั้ง ให้จิตตั้งแก่กล้าหาเหตุผล พิจารณาสภาวธรรมความเกิดดับ ให้เห็นแจ้งชัดภายในจนกระทั่งแจ้งชัดต่ออนัตตา จนว่างภายในโดยแยบยล แล้วเราจะได้พ้นจากกองทุกข์สุขในธรรม พยายามตามดู

ขอให้ตั้งใจทำความเพียรอีกสักระยะหนึ่ง จงพยายามตั้งใจฝึกใจให้เป็นสมาธิ นั่งอยู่อิริยาบถไหน ลักษณะใด อย่างไร ก็ดูตามเหมาะควร ที่สำคัญคือการฝึกจิตอบรมใจ เพราะกิเลสไม่ได้เกิดที่กาย เกิดที่จิตใจ ที่นี่เรานั่งอย่างไร ทรงตัวได้ง่าย ได้นาน เราก็ทำอย่างนั้น อยู่ในบ้านในช่องก็เหมือนกัน ทำหน้าที่ทุกอย่าง ทำงานทุกประเภท ให้มีสติเข้าไปกำหนดอยู่เสมอ คนจะมีลาภ ยศ เกียรติสรรเสริญสุขในโลกีย์ปานใด ถ้าไม่มีสติแล้วจะไม่มีความสุขเลย ถ้าขาดสติสัมปชัญญะก็คือคนไม่ปกตินั่นแหละ แม้ยินดีก็เป็นความเริงโลดอย่างหนึ่งของใจ ใจก็มีความหวั่นไหว เสียการทรงตัว และในที่สุด ก็มีอาการกลับเป็นทุกข์ได้อีกเมื่อพลัดพราก เรียกว่ามีอาการดับสิ้นไป

ปีติเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ กับ ปีติเรื่องเมตตา ปัญญาต่างกันมากมาย ปีติในการอุทิศเสียสละ ปีติในการเจริญธรรมะเรียกว่าธรรมปีติ แต่โลกียปีติ เช่น ดีใจเมื่อได้สิ่งถูกใจ นั่นเป็นเรื่องเจือด้วยกิเลส ความยินดีปรีดาด้วยอาการที่ถูกใจได้อะไรตามใจต่างกับปีติจากการเห็นความดับไปเห็นความสงบ เห็นความปล่อยวาง เห็นกองสังขาร แล้วในที่สุดก็เลื่อนระดับชั้นสูงขึ้น

สรุปความว่าให้เฝ้าดู สังเกตดูตัวเองอย่างเงียบๆ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยไม่เลือกสรรอะไร สังเกตดูด้วยความเป็นกลาง จะใช้บทบริกรรม**พุทโธ** เข้า*พุท* ออก*โธ*ๆ ก็ได้ เป็นอุบายให้สงบใจในเบื้องต้น หายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ให้นึกแต่พุทโธ คิดแต่พุทโธก่อนก็ได้สำหรับผู้ยังไม่มีความสงบ สำหรับคนที่มีความสงบแล้วก็พิจารณาได้เลย แต่ควรจะทรงตัวรักษาความสงบในสมาธินั้นให้นานเท่าที่จะนานได้

เราจะสังเกตว่าเมื่อสงบแล้ว กายนี้เบา สมาธิจะจับอารมณ์จับแขน จับขาไปหมดนิ่ง เรียกว่าสมาธิยึด เราไม่ได้ยึดสมาธิ แต่สมาธิมันยึดเอง ถ้ามือวางที่หน้าตักมันจะจับแน่นอยู่อย่างนั้นเพราะเป็นสมาธิที่รวมแล้วใหม่ๆ ลมหายใจจะละเอียดเข้า สติสัมปชัญญะจะสมดุลกับลม มีความเหมาะสม ได้ส่วน กายก็เบา จิตก็เบา ในขณะนั้นปีติจะเกิดขึ้นคือความสงบที่เยือกเย็น บางคนไม่เคยเจอก็จะเกิดอัศจรรย์ขึ้น เบาไปหมด เพราะเมื่อจิตที่สงบลมหายใจที่สมดุลเข้า เบาเข้า เมื่อใจไม่ซัดส่าย ใจก็นิ่ง สติที่จดจ่อทรงตัวเป็นหนึ่งอยู่ เมื่อนิ่งเข้าเป็นหนึ่งอยู่ เหมือนเทียนไขที่เจิดจ้านิ่งใสมองอะไรก็ไกล และไม่ละลายเล่มเทียน ใสมองเห็นอะไรได้ชัด ลมหายใจค่อยประณีตค่อยละเอียด ค่อยสุขุมเข้า การเผาผลาญก็ไม่ค่อยมีมันสุขุมกว่าธรรมดา เมื่อลมสุขุมมีความประณีต รู้สึกเบากายไปหมด เพราะการเสียดสีการสันดาปอย่างรุนแรงอย่างแต่ก่อนไม่มี จิตของผู้ทรงตัวเป็นสมาธิจึงเป็นการรักษาโรคได้อย่างหนึ่งไปในตัวด้วย มีประโยชน์ในทุกๆ ทางทำให้ความจำดี ทำให้จิตใจแน่วแน่ขึ้นประกอบประโยชน์อะไรทุกอย่างได้ผลดี

คนเราลองไม่มีสมาธิแล้ว นั่งก็ไม่มีความสุข มองฟังอะไรก็ไม่เป็นสุข ทำอะไรผิดพลาดบกพร่องได้เสมอ และถ้ายิ่งมีปัญญาอีกก็ยิ่งลึกซึ้งแจ้งจริงเข้าไปอีก ในที่สุดปัญญาตัวนี้จะให้คุณประโยชน์ได้มากทีเดียว แต่ต้องอาศัยสมาธิดี ถ้าสมาธิไม่ดีปัญญาก็ไม่ดี แต่ก่อนจะมีสมาธิดี จะต้องมีศีลเป็นเครื่องขัดเกลาเสียก่อน เพราะฉะนั้นคนที่คิดจะนั่งให้เห็นโน่นเห็นนี่หรือให้จิตสงบลึกซึ้งแต่ว่าไม่มีศีลสักข้อหนึ่ง ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน เป็นพื้นอย่างน้อยๆ สำหรับฆราวาส ถ้าศีลไม่ดีไม่ต้องหวังสมาธิ ไม่ได้ผลถ้าจะสงบก็แค่ประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวก็เสื่อมอีก เป็นโลกียสมาธิ เป็นโลกียฌาน จะต้องถือศีล ๕ ให้บริสุทธิ์แล้วเลื่อนระดับเป็นศีล ๘ ไปตามลำดับ กว่าจะถึงศีลพรหมจรรย์ ศีลเนกขัมมะ แต่เอาศีล ๕ เป็นพื้นเป็นหลักที่สำคัญเสียก่อน เมื่อศีลดี สมาธิก็ดี เมื่อสมาธิดีปัญญาก็มีโอกาสจะดีขึ้น

หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ สงบอยู่ที่ช่องรูจมูกทุกลมหายใจเข้าออก จะใช้บทบริกรรมภาวนาว่า เข้าพุท ออกโธ แต่ให้รู้อยู่ก็ดีหรือมีสติล้วนๆ ก็ได้ จนสงบดีแล้วไม่จำเป็นใช้พุทโธมีแต่ตัวรู้รู้ แล้วจึงจะไปพิจารณาต่อภายหลัง ร่างกายเราท่านทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงทั้งภายในภายนอก ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปหมด น้อมมาปลงจนกว่าจะเห็นแจ้งในปัจจุบันขณะที่มันเกิดดับอยู่อย่างไรในรูปนี้ ทั้งเวทนาอาการของจิต

สำหรับการปฏิบัติภาวนาที่เราจะฝึก ขอให้น้อมเจริญเมตตาสัก ๓ นาที น้อมระลึกถึงชีวิต ชีวิตทั้งหลายก็เสมือนหนึ่งชีวิตเดียวกัน ขอจงเป็นสุขๆ เถิด ให้น้อมจิตอิ่มอยู่ด้วยความปรารถนาดีอันบริสุทธิ์ ถึงแม้เราจะโงกง่วงหาวนอนสลับกันไปบ้าง แต่เราก็ไม่ได้ทำความชั่ว ตั้งอยู่ในคุณธรรมความี พากเพียร ขยัน หมั่นสู้ทน ฝึกฝนและฝึกฝืนนี้ก็เป็นความดีอยู่แล้ว จากการที่เราได้ตรากตรำอยู่ดึกดื่นเที่ยงคืน บางทีเลยเที่ยงคืน กลางวันก็ทั้งวัน กลางคืนก็พักน้อย ก็ย่อมธรรมดา อย่าว่าแต่ญาติโยมเลย พระเณรก็เหมือนกันรวมทั้งผู้พูดก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องอุตส่าห์พยายามไป อะไรที่เป็นประโยชน์ในชีวิตของเราก็ฝึกฝนอบรมเพิ่มพูนพากเพียรมันอยู่เสมอ เพราะความดีสามารถทำได้อยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุดนะ

ขอให้เราทั้งหลายพยายามอด พยายามทน พยายามเพียรเท่าที่เราจะเจริญกระทำได้ และน้อมใจให้อิ่มอยู่ด้วยความดีอันบริสุทธิ์ นึกน้อมในใจว่า **ต่อแต่นี้ไป ข้าพเจ้าจะทำความดีเจริญความดีโดยไม่ท้อถอย แม้จะเจออุปสรรคอันใดข้าพเจ้าจะยิ้มรับกับปรากฏการณ์แห่งความจริงที่เข้ามาด้วยความสุขุมและมั่นคง จะก้าวไปๆ ด้วยดีบริสุทธิ์** ให้ตั้งสัจจะกับตัวเอง

เอาละ แผ่เมตตาพร้อมกันอีกครั้งหนึ่ง......

# ดอกบัวบาน เล่มพิเศษ (๒)

## พระอาจารย์ยันตระ อมโร

คัดย่อโดย พัชราภรณ์ บุนนาค

● บางคนมาหาพระ นั่งสมาธิ บางทียังไม่พ้นศาลาวัดก็เริ่มนินทากันแล้ว ต้องพยายามเว้น ต่อแต่นี้ไปเราจะเลิกการขี้บ่น ขี้พล่าม ขี้นินทาว่าร้าย หยุดให้หมด และสำรวม ปากไว้ให้ดี สำรวมจิตไว้ให้ดี

● บางคราวชีวิตของเรา บางครั้งก็ไม่ราบรื่นเสมอไป สามีไม่เข้าใจภรรยา ภรรยาไม่เข้าใจสามี พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก ลูกไม่เข้าใจพ่อแม่ เพื่อนฝูงไม่ค่อยเข้าใจเรา พี่ไม่เข้าใจน้อง น้องไม่เข้าใจพี่ ที่จริงเรื่องอย่างนี้มีมานานแล้ว และจะต้องเป็นอย่างนี้ต่อไป มันเป็นเรื่องธรรมดา

● คนที่ชอบด่าว่า นินทาผู้อื่น ปากคนนั้นจะต้องร้อนก่อน และร้อนมาจากใจ เสียงที่ออกมา เข้าหูใครก่อน เข้าหูเจ้าตัวก่อน จริงไหม การที่เขาด่าเราก็เท่ากับเขาด่าตัวเองด้วย

● สิ่งใดที่เราเคยคิดอะไรไม่ดี ล่วงเกินใครด้วยกาย วาจา ใจ เราพยายามตั้งใจละเว้นให้ขาด

● จงยิ้มรับต่อทุกปรากฏการณ์ คิดเสียว่า คนอื่นที่ยังทุกข์กว่าเรา ยังเจอปัญหาเดือดร้อนมากกว่าเรามีอีกมากมายในโลกนี้ เรายังพอมีโอกาส ยังพอสบายที่เงยหน้าอ้าปากขึ้น ถ้าเราไม่เจออุปสรรค เจอปัญหา เราจะเก่งได้อย่างไร

อุปสรรคบ่มี บารมีบ่เกิด
อุปสรรคบ่มี บารมีบ่แก่

● ชีวิตของเราหมุนไป สิ้นไปอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดสามีพรากภรรยา ภรรยาพรากสามี ลูกพรากพ่อแม่ พ่อแม่พรากลูก ตัวเราก็จะต้องพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายไปหมด หัดปลงเสียก่อน จะได้ไม่ต้องร้อนใจในภายหลัง

● ความสุขของพ่อแม่ อยู่ที่ความดีมีกตัญญูของลูก

● สิ่งใดใครทำ คนนั้นได้ผลเอง

● ยิ่งรักมาก หลงมาก ยึดมาก ก็ทุกข์มาก

● สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ

● พยายามใช้ชีวิตอย่างไม่มีอะไรดีที่สุด

● ถ้าใจนี้คิดดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีหมด

● เราเกลียดเขา เราก็ร้อนเอง
เราวางได้ เราก็เย็นเอง

● เมตตาเขา เราก็สุขเอง

● เห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา จะไม่ทุกข์

● ไม่มีใครเมื่อรักในสิ่งใด ยึดถือสิ่งใดแล้ว จะไม่ทุกข์ในสิ่งนั้นเป็นไม่มี

● ขันติเป็นของขมขื่นในเบื้องต้น แต่จะให้ความชื่นชมในที่สุด

● ถ้าเราไม่เจออุปสรรค เราจะเก่งได้อย่างไร ต้องเผชิญปัญหาได้จึงจะเก่ง

● เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม รู้จักทุกข์จึงรู้จักธรรม ทุกข์สอนให้เราได้ดี สอนให้เราเข้มแข็ง อย่าหนี ให้ดู

● เราขุ่นเขา เราหมองเอง เราเกลียดเขา เราโง่เอง เราโกรธเขา เราร้อนเอง

- คนโกรธบ่อย ๆ ทำให้เป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท โรคความดัน ทำให้แก่เร็ว โทรมเร็ว ร่างกายถูกเผาผลาญมาก อายุสั้น

- คิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด คิดก่อนจึงจะพูด ไม่ใช่พูดก่อนแล้วจึงคิด

- คนประเสริฐลึกแท้ ต้องอยู่กับเรื่องยุ่งโดยไม่ต้องยุ่งอยู่กับเรื่องร้อน โดยไม่ต้องร้อน อยู่กับปัญหาโดยไม่มีปัญหา

- ใครยังรู้สึกว่าตนเองดีกว่าเขา เขาแย่กว่าเราและรังเกียจเดียดฉันท์อย่างนี้ เรียกว่าเป็นอารมณ์ชั้นเลวของนักปฏิบัติ

- ถ้าหนีทุกข์ ทุกข์ยิ่งต้อน ยิ่งเป็นคนอ่อนแอต้องเผชิญทุกข์อย่างสุขุม

- ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข

- เรื่องกิน กาม เกียรติ เป็นต้นตอแห่งความทุกข์

- ถ้าเรานึกจะด่าใครที่มาตำหนิประณาม มาล่วงเกินเรา มาก้าวก่ายเรา ให้ด่าว่า
  "ขอท่านจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด"

- คนที่ปกติเย็น ไม่โต้ตอบใคร ความเฉย ๆ นี่แหละมันมีพลัง มีอำนาจ

- พยายามทำสมาธิเนือง ๆ ถึงไม่มาก แต่ทำบ่อย ๆ หาเวลาคุมสติ สงบใจก่อนนอน และตื่นเช้า วันหนึ่งไม่ต้องมาก ประมาณ ๕-๑๐ นาที ก็เป็นการรวมใจให้เย็นสงบ

- พยายามทำสมาธิให้ต่อเนื่อง ทำให้สม่ำเสมอจึงจะเห็นผล

- เมื่อเราเย็นแล้ว ถ้ามีโอกาสเข้าใกล้คนร้อน ก็จะทำให้คนร้อนกลายเป็นเย็น คนร้ายกลายเป็นดีเพราะเรามีใจดีพอ ถ้าใจเราไม่ดีพอ เราสอนให้เขาหยุด เรายังไม่หยุด มันจะไปหยุดกันได้อย่างไร

- เราต้องทำคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตนก่อน แล้วจึงค่อยสอนผู้อื่น

● บางคนไปอาลัยอาวรณ์ ไปเก็บภาพในอดีตมาวิตกกังวลให้เศร้าหมอง ขบเคี้ยวภาพในอดีต และทะเยอทะยานแล่นไปในอนาคต ทำให้จิตใจท้อถอยเสียเปล่า ๆ ฉะนั้นอย่าเสียเวลาเลย พยายามอยู่กับปัจจุบันมาก ๆ เมื่อใจเราปล่อยวาง ไม่มีอะไรแล้ว แม้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ให้วางใจเป็นกลาง เราก็จะไม่ต้องทุกข์เพราะอารมณ์ที่มากระทบ

● จงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย อะไรที่วางได้ก็วางเสีย

● ยินดีในความสันโดษ

● เมื่อไรโกรธจงหุบปากเสีย และสำรวมกาย วาจาไว้ให้ดี

● เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุขความเจริญ เราไม่เข้าไปขัดแย้ง ไม่มีจิตอิจฉาริษยา ไม่มีจิตเข้าไปขวางกั้น ไม่หม่นหมองหนักอกหนักใจอะไร ไม่ยินดียินร้ายในเหตุการณ์ใด ๆ

● พระคุณของพ่อแม่เราอย่าลืมเสีย ท่านคือคุณพระประจำบ้านเรา บางคนไปทำบุญที่ไหน ๆ ได้ ต้องการแสดงกิริยากายวาจาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่บางทีลืมนึกถึงคุณพระที่อยู่ที่บ้าน กลับไปทำให้ท่านเศร้าหมอง เดือดเนื้อร้อนใจ แสดงกิริยาไม่ดีกับท่าน เราทั้งหลายต้องพยายามทิ้งให้หมดนะ เป็นบาปมาก

● ความกตัญญู รู้คุณ และตอบแทนคุณของท่าน ความกตัญญูกตเวที นั่นเองเป็นเครื่องหมายของคนดี

● เรามาคนเดียว เราก็ต้องไปคนเดียว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรหรอก นอกจากปรากฏการณ์ที่เป็นเพียงสักแต่ว่าผ่านไปชั่วขณะ

● พยายามสละความเห็นแก่ตัว เจริญเมตตาให้มาก ๆ จงยินดีรับใช้ต่อทุกคน แม้เวลาก่อนเข้านอนก็ให้เห็นว่าการนอนนี้เป็นการนอนครั้งสุดท้าย ทำกิริยาแผ่เมตตาและก็ให้เหมือนตายแล้วจากโลกนี้ ให้เป็นการนอนอย่างสงบ หากว่าจะตื่นขึ้น ก็ตื่นขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับใช้ต่อชีวิตทั้งปวงด้วยความอิ่มเอิบใจ ให้เห็นความดับของทุกเรื่องตลอดสาย

● คนที่ไม่ประพฤติธรรม ก็คือคนที่ไม่เมตตาตัวเองและไม่เมตตาโลก คนขาดธรรมะจะมีชีวิตที่ไม่ถึงความสงบร่มเย็น ไม่มีชีวิตชีวา อยู่กับความรุ่มร้อน ชีวิตจริงหมดไปเหลือแต่ชีวิตปลอม อายุที่ยาวนาน แต่อยู่ด้วยความรุ่มร้อน มันจะมีประโยชน์อะไร

● การทำสมาธิ พยายามนั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่นให้พอสบาย ๆ ถ้ารู้สึกว่ายังอึดอัดอยู่ ก็ให้หายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกสบาย ให้เพียงตามรู้อย่างเดียว รู้นั้นจะค่อย ๆ ตั้งมั่นขึ้น ค่อยรวมขึ้น ที่กระทำเช่นนี้เพื่อให้จิตของเราคลายจากเครื่องรบกวนใจ คลายความสับสนหม่นหมองในใจ เมื่อใจรวมเข้า ความสงบร่มเย็นก็เกิดขึ้นในใจ กำลังใจก็เกิดยิ่งขึ้น ขณะนั้นเรารู้สึกสบายในกายด้วย

● จงกินอยู่เท่าที่จำเป็น ตามความจำเป็นของชีวิต

● อย่าแสวงหาเกินความจำเป็น แล้วขยายหาขอบเขตของความอยากจนไม่มีที่สิ้นสุด มันจะทุกข์ทรมาน มันจะทำให้เพื่อน ๆ ร่วมชีวิตรอบด้านเดือดร้อนไปด้วย ตัวเองก็ร้อนอยู่ ในที่สุดไม่มีอะไรเอาไปได้เลย

● ถ้าเราไปให้ความหมายในอาหารการกิน ในเสื้อผ้าอาภรณ์ มันไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงได้

● ก่อนมีก็ไม่เห็นมีอะไร แต่ก่อนมาเราก็มามือเปล่าใช่ไหม ตอนเรามาก็มามือเปล่า ไม่เห็นมีอะไร เราก็ต้องไปมือเปล่า เหมือนเรามา

● มีอะไรก็ทิ้งเสียก่อน มีภรรยามีสามีเตรียมยกให้เขาได้เลย มีลูกก็ยกให้เขาไปเลย ยกในที่นี้หมายความว่า ทำหน้าที่เกื้อกูลเมตตา แต่พร้อมที่จะอุเบกขาเมื่อเกิดเหตุอะไรขึ้น ถึงเวลาจะได้ไม่ต้องมานั่งเศร้าหรือไม่ต้องนั่งหน้าซึม ถ้าเราปลง เราปล่อย เราวาง จะได้สบายใจ ยกให้หมายถึง จะมีเหตุการณ์เปลี่ยนไปในลักษณะอย่างไร บางทีมันแก่ มันเจ็บ มันตายไป มันเสื่อมไปดับไปสิ้นไป ด้วยเหตุหนึ่งประการใดก็ตามแต่จะพรากไป

● บิดามารดาเป็นพระอรหันต์ของลูก สูงมาก เราต้องยกไว้ สถาบันนี้อย่าไปก้าวก่าย เด็ดขาด ยกไว้เลยบนเกล้าเกศา ถึงท่านจะมีส่วนใดบกพร่องก็เรื่องของท่าน หน้าที่ของเรา ก็คือการระลึกถึงบุญคุณ ไปล่วงเกินไม่ได้ เราอาจจะชี้แนะได้ บอกด้วยเมตตาบริสุทธิ์ บอกได้แต่อย่าไปมีอะไรที่ล่วงด้วยกาย วาจา และใจ

● อะไรที่เป็นทางให้ชีวิตเราสบาย อยู่อย่างเรียบง่าย เป็นทางแห่งความเจริญสันติสุข ให้เราเดินทางนั้น ให้เราลดกิน กาม เกียรติ พยายามลด ละ เลิก

● การที่จะออกจากทุกข์ ต้องรู้จักทุกข์ก่อน

● ถ้าเราหลงมากมันก็ยึดมาก ทุกข์มาก

● ไม่ยึดอะไรเลยก็ไม่ทุกข์เลย

● วันต่อวันทบทวนดูใครเห็นส่วนบกพร่องของตน ตั้งแต่เช้าจนก่อนเข้านอน ว่าเราได้ทำ คิด หรือพูดอะไรเกี่ยวกับบุคคลใกล้ไกล ผู้มีพระคุณต่อเรา หรือใครก็ตาม ถ้าเป็นความคิดที่ไม่ดี ทำให้เราเศร้าหมอง หงุดหงิด ก็แสดงว่าเรายังมีความพร่องอยู่ พยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้ได้

● พยายามดู ๆ ๆ อยู่เสมอ เช่น วันนี้เราเคยบ่นกับพี่กับน้องรู้สึกเราพล่ามมากไปหน่อย บ่นมาก เรามีอารมณ์โมโห ฉุนเฉียวใส่ใครบ้าง เราเกิดกรุ่นโกรธกังวลในเรื่องอะไรบ้าง เราก็มาทบทวนแต่ละวัน เมื่อสังเกตดูมันก็จับได้ดียิ่งขึ้น

● บางคนจับจองสร้างอาคารใหญ่ ๆ โก้หรูหรา มีห้องโอ่อ่าของมีค่า ของเก่า เฟอร์-นิเจอร์ เครื่องบำรุงบำเรอให้น่าเพลินน่าหลงมากมาย ยิ่งยึดมากก็ติดมากห่วงมาก ไปไหนก็ไม่ค่อยได้

● แม้ประสบสิ่งร้ายก็มองด้วยใจดี ไม่มีเสีย ฉะนั้นผู้ที่ฉลาดมองอะไรก็ดีไปหมด เห็นสิ่งดีก็มองด้วยใจดี แม้เห็นสิ่งไม่ดีก็มองด้วยใจดี ทำสิ่งดีด้วยใจดีมีแต่ได้ แม้เห็นสิ่งร้ายมองด้วยใจดีไม่มีเสีย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร อะไรที่ช่วยได้ก็ช่วยไป ช่วยไม่ได้ก็ทำใจเป็นกลางเป็นธรรมดา

● ถ้าอยากรวยก็พยายามขยันให้ทาน ถ้าอยากสวยก็พยายามรักษาศีล น้อมจิตใจให้แช่มชื่นเบิกบาน อย่าทำจิตให้เศร้าหมอง

● ทานรวย ศีลสวย สมาธิปัญญางาม ใครเจริญมามากแล้วในกาลก่อน ในอดีตชาติอดีตภพ หนหลังแต่ก่อนมาสั่งสมไว้มาก ผู้นั้นก็จะมีผลแห่งการเป็นอยู่อย่างเป็นสุขทั้งภายนอกและภายใน จิตใจผ่องใสได้ง่ายได้เร็ว รู้ธรรมเห็นธรรมได้เร็วเพราะมีภาวนาด้วยมีศีลมาด้วย มีทานมาด้วย อะไร ๆ ก็ครบครันไปหมด ของที่เราบำเพ็ญนี้มีผลจริง เปรียบเหมือนเราปลูกพืชผลอะไร เราก็จะได้ผลชนิดนั้นอย่างแน่นอน

● จิตใจของเราถ้าไม่ได้ฝึกแล้ว มันมักจะมีความว้าวุ่นไปอยู่เสมอด้วยความเคยชิน เรียกว่าความเคยชินที่มันติดในความยินดียินร้าย มีความหลงมีความซัดส่ายอยู่เป็นประจำ

เรามาดูเถอะ วันๆ หนึ่งมีความยินดียินร้าย มีความเศร้าหมองเกิดขึ้นในใจเราบ่อยๆ การฝึก ต้องพยายามสร้างความเคยชินปลูกฝังในการเจริญสติ จะต้องอดทนเข้มแข็งมีความเพียรอดใจ เอาหน่อย เรียกว่า อดเปรี้ยวเพื่อกินหวาน ลำบากตรากตรำ ฝืนหน่อยในเบื้องต้น แต่จะได้รับความชื่นชมในบั้นปลาย

● ความรู้ชนิดใดที่รู้แล้วหยุดความวุ่นวายในจิตใจไม่ได้ ความรู้ชนิดนั้นไม่ใช่เป็นพุทธวิชา แต่รู้ชนิดใดแล้วดับทุกข์ตัวเองได้นั่นแหละจึงเป็นพุทธวิชา และเกื้อกูลประโยชน์ไม่ให้ผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน นั่นจึงเป็นวิชาความรู้อันประเสริฐ

● เมื่อวานเหมือนนกตัวที่หลุดมือไปแล้ว วันพรุ่งนี้ก็เหมือนนกตัวที่ยังจับไม่ได้ ส่วนนกตัวที่เราจับอยู่ในมือได้แล้วคือวันนี้ เราจะจัดการกับมันอย่างไรดี

● อย่าปล่อยให้ปัจจุบันวันนี้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ทบทวนเสียตั้งแต่เช้าจนกระทั่งเย็น วันนี้เราได้ภาวนาไปถึงไหน เราได้ทำกิจหน้าที่ในชีวิตของเราในการเกื้อกูลบำเพ็ญประโยชน์นั้นได้มากน้อยแค่ไหน ในการขัดเกลากิเลสเพื่อลดปัญหาในจิตใจของเรา เพื่อลดความยุ่งเหยิงวุ่นวาย ความเดือดร้อนในชีวิตของเรา และเกื้อกูลคุณประโยชน์ต่อชีวิตอื่นที่สัมพันธ์กับเราในโลกนี้

● การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยความเพียรให้มาก ถ้าไม่เพียรขอรับรองว่าไม่รู้ ถ้าไม่ดูขอรับรองว่าไม่เห็น ถ้าไม่ทำขอรับรองว่าไม่เป็น จะต้องทุกข์เข็นเช่นนี้ไปอีกนาน

● บางคนจะภาวนา เดี๋ยวรอให้มันค่ำก่อนค่อยภาวนา ภาวนาเสียตรงนี้แหละ บางคนบอกให้ทำ เอาตอนแก่สักหน่อยค่อยเข้าวัด ค่อยศึกษาธรรม คิดหรือว่าจะอยู่ถึงแก่ พรุ่งนี้ยังไม่แน่เลย มันจะประมาทเกินไป

● อะไรพึงทำได้เดี๋ยวนี้พึงทำเถอะ เพราะทุกๆ สิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงหมุนไปเรื่อยๆ อดีตก็ลับไปแล้ว เราไม่มีทางที่จะเอากลับคืนมาได้ใช่ไหม สิ่งที่น่าเสียดายที่สุดคือชีวิตที่ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เราพึงหมั่นเจริญกุศลให้ถึงพร้อมแต่บัดนี้เถิด เพราะเราจะไม่รู้ความตาย แม้วันพรุ่งนี้

● ฝึกฝนภาวนาเสียก่อนนะ ตอนแก่มันจะแย่ เพราะมันแก่มากเดี๋ยวมันจะขาดสติด้วย ขาดกำลังด้วย ทุกลักทุเล จงรีบทำเสียเดี๋ยวนี้ เมื่อมีโอกาส มีกำลังอยู่

● เราทั้งหลายจงระลึกถึงความหมายแห่งความตายนะ ให้ระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ ทบทวนถึงความตาย ทั้งความเจ็บไข้ไม่สบาย สิ่งเหล่านี้เป็นของดี ให้ระลึกเถอะ เพราะมันจะได้เห็นความดับ จิตมันจะได้ปลงปล่อย เป็นความสลดสังเวชและกลับเข้าไปสงบ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่ากลัว

● เราเมตตาเขาเราก็เบาเอง คนที่ได้รับก็ซึ้งใจ ถ้าเราหยิบยื่นให้แก่ทุกคนด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ แม้แต่กับคนซึ่งเขาเคยล่วงเกินเรา เกลียดเรา กล่าวคิดร้ายกับเรา กระทำอะไรก็ล่วงเกินเรา เรายิ่งไม่โกรธตอบเลย มีน้ำใจหยิบยื่นให้ มีน้ำใจสูงขนาดไหน ถ้าเราทำได้สูงจริงลึกซึ้งมั่นเย็นจริง ความร้อนของเขาก็มีสิทธิ์ผ่อนเป็นเย็น ความร้ายก็จะกลายเป็นดีเชื่อไหม

● คนหนึ่งจนเพราะไม่มี แต่อีกคนหนึ่งจนเพราะไม่พอ คนที่จนเพราะไม่พอนี่ เรียกว่าจนจริง ๆ จนจิต จนใจ คนที่รวยแท้ ๆ นั้น เป็นคนที่มีพร้อมทั้งอริยทรัพย์ภายในด้วยมีคุณธรรมความดี มีจิตใจที่เสียสละ

● ถึงทุกข์กายก็ไม่เป็นไร อย่าให้ทุกข์ใจ ถึงร้อนกายบ้างก็ให้ทนเอา แต่อย่าให้ร้อนใจ ถึงหมองกายเป็นการเหี่ยวแห้งทางกายช่างมันเถอะ แต่อย่าให้หมองใจ อย่าให้เหี่ยวใจคนที่ถึงธรรม ไม่เหี่ยวแล้ว มีแต่ความสว่างไสวผ่องใสเต็มดวงอยู่ภายใน หัวเราะให้แก่ความเจ็บความตายได้

● พยายามเตรียมใจ ที่จะต้องพลักพรากจากของรัก ต้องย้ายยักมั่นคงอย่าสงสัย ให้รีบรู้ตัวเสียก่อนไม่ร้อนใจ เมื่อคราวไปเราจะวางได้สบายจริง

● ถ้าเรารู้ธรรมะ เราจะสามารถอยู่กับเรื่องทุกข์โดยไม่ต้องทุกข์ อยู่กับความปวดเมื่อย ความเจ็บไข้โดยที่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องไข้ทางจิตใจ อยู่กับเรื่องยุ่งโดยไม่ต้องยุ่ง อยู่กับเรื่องความว้าวุ่นของโลกโดยที่มีจิตไม่ว้าวุ่นเลย

● ความยึดถือว่าเรามีนั่น เป็นนี่ ชาตินั้น ตระกูลนี้ เป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อ มีอำนาจวาสนา มีศักดา ตัวนี้ระวังให้ดี เมื่อเวลามันจะเหี่ยว มันจะแห้ง มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตาย มันจะพราก มันจะจาก มันเปลี่ยนแปลงไป เราก็เกิดความเศร้าหมองขึ้นมา เพราะเราไม่สามารถปล่อยวางได้

● บางคนนี่เป็นตุ่ม เป็นสิว เป็นแผลเข้าหน่อย กังวลอยู่นั่นแหละ ส่องกระจก

แล้วส่องกระจกอีก กลุ้มใจที่ว่า เรานี่มันไม่สวยเหมือนเดิม มันไม่หล่อ ไม่งาม มันกังวลไปหมด ทำให้เสียอารมณ์จิตไป

- คนที่ใช้ชีวิตอย่างผู้อยู่เบา ไปเบา เป็นอยู่อย่างเรียบ ๆ และง่าย ๆ อย่างเบาสบาย จะมีชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ทุกข์ไม่หนักอกหนักใจอะไร

- เราทำความดีแล้วอย่าท้อถอย อย่าท้อแท้อย่าหดหู่ บางคนทำความดีหน่อย ไม่มีใครเห็นดีด้วย หากเกิดท้อแท้หมดกำลังใจ ก็แสดงว่า ยังไม่ดีพอ ยังไม่ดีจริง ดีจริง ๆ คือไม่เอาแม้ผลของความดี นั่นแหละจึงจะบุกไปถึงจุดหมาย

- ใครที่รู้สึกว่าจะกินมาก นอนมาก อ้วนมาก ไขมันมาก ระวังให้ดี เดินทางสวนกับพระพุทธเจ้าเสียแล้ว พยายามควบคุมตัวเองที่จะรู้จักประมาณในเรื่องอะไร ๆ ถ้าปล่อยตามใจตัวเอง ก็จะมีความทุกข์อยู่ร่ำไป ไม่เพียงแต่ทุกข์ใจอย่างเดียว ที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ยังทุกข์กายอีกด้วย

- ไม่ว่าอะไรจะมายั่วยุ จะมายั่วเย้า กระทบปรุงแต่งใจเรา เราก็พยายามอดทน อดกลั้นอดใจเอาไว้ พยายามทั้งอดกลั้น อดออมเอาไว้จนถึงที่สุด ก็จะมีความอาจหาญและมั่นคงเอง

- พยายามทน ทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ทนต่อเวทนา ทนต่อหน้าที่การงาน ทนต่อโลกธรรมทั้ง ๘

- คนที่จะพบความสำเร็จ จะต้องมีความหนักแน่น อดทน

- ดีหรือไม่ดี ก็ไม่เกิดยินดียินร้าย จิตปกติรู้อยู่ด้วยความเป็นกลาง เห็นไหม ใครจะ มีความสุขกว่ากันเล่า ถ้าคนหนึ่งมีความหนักแน่นมั่นคงในจิตใจ กระทบอะไรก็เฉยได้ รู้อยู่แต่เฉยได้ คนหนึ่งรู้เฉย คนหนึ่งรู้แล้วฉุนรู้แล้วเกิดยินดียินร้าย จิตใจแกว่งไปกับอารมณ์ มันก็มีแต่ความทุกข์

- ความทุกข์ไม่เลือกเพศเลือกวัย ไม่เลือกชั้นวรรณะ ทุกข์ของแขก ไทย จีน ฝรั่ง ของพระเณรเถรชี มันก็ทุกข์แบบเดียวกัน คือทุกข์เพราะกิเลสทั้งนั้น ถ้าไม่มีกิเลสเมื่อใด จิตใจโปร่งใสปรกติสงบ

● บุคคลที่ฉลาดพึงรักษาใจอย่างเดียว ก็เท่ากับรักษาหมด เพราะจิตจะควบคุมกายวาจา

● ขณะที่เราทานอะไร รู้สึกอร่อย ท้องอิ่มแล้ว แต่ยังอร่อยอยู่ เติมต่ออีกหน่อยตามันโตกว่าท้อง นั่นแสดงว่าไม่ได้กินเพราะความหิว กินเพราะความอยาก ถ้าเกิดไม่ชอบใจ อาหารไม่ถูกปาก ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน บางคนเรื่องอาหารนิดเดียวเกิดทะเลาะเถียงกัน ขัดใจกันเหตุของกิเลสเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เกิดความโกลาหลวุ่นวายในชีวิตของครอบครัวบางครอบครัว ฉะนั้นพยายามควบคุมตัวเอง หัดกินให้พอประมาณ ชีวิตจะได้อยู่เป็นสุข

● พยายามอย่ากินมาก นอนมาก พูดมาก

● ไม่ได้ออกกำลังกายอายุก็สั้นลงเรื่อย เพราะอยู่แต่ในร่ม อยู่แต่ในห้องแอร์ ไม่ได้รับแสงแดด ไม่ได้รับพลังของธรรมชาติ

● กราบพระก็รีบ ๆ จะต้องไปธุระ นั่งวิปัสสนาแต่พอเผลอ นินทาเขาตลอดวัน จิตใจว้าวุ่น กังวลโน่นกังวลนี่ เรื่องตัวเองบ้าง เรื่องคนอื่นบ้าง ต้องพยายามตัดให้ได้

● เมื่อใจจะสงบต้องให้กายวาจานั้นสะอาด เมื่อสะอาดกาย สะอาดวาจา สะอาดใจแล้ว ใจนั้นก็จะสว่าง

● จิตสดใส ใจเราสบาย เกิดกุศลสว่างแจ้ง เบาไปหมด ขนาดเพื่อนมาด่า แสดงอากัปกิริยาไม่ดีใส่เรา ยังยิ้มได้ คนที่อารมณ์หวั่นไหวง่าย มันแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันถึงไหน เราจะต้องต่อสู้กับเกมส์ชีวิตอีกมากมาย เริ่มแรกเรายอมแพ้เสียแล้ว ยังมีอะไรที่ต้องเผชิญอีกเยอะจะถึงนิพพานได้อย่างไร

● เจริญเมตตาบ่อย ๆ เรามีเมตตา ได้ชื่นชมกับการได้สงเคราะห์ ไม่เบียดเบียนผู้เบียดเบียนเรา ไม่โกรธตอบผู้โกรธเรา ไม่เกลียดตอบผู้เกลียดเรา ไม่พยาบาทตอบผู้พยาบาทเรา ไม่ให้ร้ายตอบผู้ให้ร้ายเรา ไม่ด่าตอบผู้ด่าเรา เราจะแผ่เมตตาไม่มีโทสะจากภายใน

● ความดีอยู่ที่ใจ ยิ่งใจปล่อยวางยิ่งไม่ค่อยจะแก่หรอก ใจมันสบาย แช่มชื่นเบิกบานศีลบริสุทธิ์หน้าตาแจ่มใส กินได้นอนหลับ ไปที่ไหนได้รับความจริงใจจากทุกคน เพราะใจโปร่ง ใจสบาย มีเมตตา กระแสเมตตาเหมือนฝนนั่นแหละ มันจะไปตกที่ใดมันก็ต้องชุ่มชื้นเย็นสบาย

● บางคนจับจองทรัพย์สินที่ดินมากมาย แล้วก็คิดว่าเราเป็นเจ้าของมัน ที่จริงเราไม่ได้เป็นเจ้าของที่ดิน แต่ดินมันเป็นเจ้าของเราต่างหาก เพราะเราทุกคนก็จะต้องทิ้งกายนี้ลงบนแผ่นดิน

● คนที่เป็นบ้าหอบฟาง คือคนแบกของที่ไม่มีสาระ มันพะรุงพะรัง หนักก็หนัก ถ้าอยากสบายก็วางมันลง ทิ้งอะไรได้ก็ทิ้งไป ไม่มีของอะไรมากแบกไว้ให้ห่วงก็จะรู้สึกเบาทั้งกาย เบาทั้งใจ เดินตัวปลิว มีแต่ความอิสระ

● ที่ไหนคนประพฤติธรรม เราเข้าไปรู้สึกบรรยากาศเย็น ที่ไหนรุ่มร้อนไม่ต้องอะไรที่ไหนหรอก ในบ้านเราน่ะ ถ้าใครโมโหขึ้นมา พ่อแม่โมโหบรรยากาศในบ้านเป็นอย่างไร อย่าว่าแต่ลูกหลานพากันผิดปรกติรับอารมณ์เศร้าหมอง แม้แต่หมาในบ้านมันยังรู้เลย วันนั้นรู้สึกมันซึมและเซ็งไปด้วย

ฉะนั้น เราพยายามสร้างบรรยากาศแห่งความเย็นในจิตให้มาก สิ่งที่แสดงออกสะท้อนทางกิริยา ทางวาจาแววตานี่มันบอกมากที่สุดเลย ใครมีความกังวลหม่นหมองอะไร ยังไงมันแสดงออกทางตาหมด พยายามทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบสบายใจแล้ว มันจะช่วยรักษาโรคในร่างกายได้อีกด้วย

● ต่อแต่นี้ไปจงตั้งปณิธานในใจว่า ข้าพเจ้าจะไม่โกรธเกลียดใครอีกต่อไป จะสำรวมใจด้วยสติอันสุขุม เพราะความโกรธมีแต่เผาผลาญทำลายล้างแต่ประการเดียว ความดีที่ทำมานับเป็นเวลายาวนานก็เสื่อมไปในพริบตา

● บางคน พอตื่นขึ้นมา ก็สวดมนต์ อะระหังสัมมาสัมพุทโธภควา อย่างนี้เรียกว่าให้พระพุทธเปิดปาก จิตใจก็มีแต่ความสบายปลอดโปร่ง แต่บางคนพอลืมตาตื่นขึ้นมาก็ให้ผีเปิดปากเสียแล้ว เริ่มบ่นเรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องโน้นเรื่องนี้ สารพัดเรื่อง อารมณ์ก็ขุ่นหมองตั้งแต่เช้า ผู้อยู่รอบข้างที่จะต้องคอยรับฟังก็พลอยขุ่นมัวไปด้วย ใคร ๆ ก็ไม่ชอบเข้าใกล้คนขี้บ่น

● หมั่นเสียสละ ทำความดีแบบปิดทองหลังพระนั่นแหละประเสริฐนัก แม้ใครไม่รู้ไม่เห็นก็ยังบำเพ็ญอยู่ดั่งเดิม ไม่ต้องรอให้ใครมารับรอง มาสรรเสริญ ทำไปเถอะ เทพแห่งฟ้าดินย่อมประทานพรแก่ผู้เสียสละ

- ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะบีบคั้นจิตของคนผู้ปล่อยวางไม่ได้เลย เพราะเห็นความจริงว่า "ธรรมดาอย่างนั้นเอง"

- เรากำลังรอคิวความตายอยู่ด้วยกันทุกคนนะ ไม่ช้าก็เร็ว อย่าได้ประมาท จงพยายามบำเพ็ญคุณธรรมความดีให้ถึงที่สุด

- ทำจิตใจให้แช่มชื่นเบิกบาน เห็นปรากฏการณ์ทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็ให้วางใจเป็นกลาง เป็นปรกติ สงบเย็น ทำใจให้เป็นกุศลอยู่เสมอ

# เพลินอารมณ์ชมเพลงไทย

โดย อุทัย สินธุสาร

"พระอาทิตย์ชิงดวงพระจันทร์เด่น ดาวกระเด็นใกล้เดือนดาราดับ
หิ่งห้อยพรอยพรายไหวระยับ แมลงทับท่องเที่ยวสะเทือนดง
ดอกเอยเจ้าดอกจิก หัวใจจะพลิก (พลิก) เสียแล้วเอย (หนาเจ้าเอย)ฯ"

เสียงเพลงไทย "พระอาทิตย์ชิงดวง" ที่แว่วมานั้นทำให้-รำลึกถึงราตรีอันแสนเปลี่ยวเปล่าอ้างว้างและถวิลถึงใครคนหนึ่ง ที่เราเคยปองรัก หรือแอบรักเขา แล้วเขาพลิกหัวใจเราเสีย ...นั่นคือ อารมณ์ของเพลง

"น้องเอ๋ย เพราะน้อยฤาถ้อยคำ หวานฉ่ำจริงแล้วเจ้าแก้วเอ๋ย
เจ้าเนื้อหอมพร้อมชื่นดังอบเชย เงยหน้ามาจะว่าไม่อำพราง
ได้ชมชิดเข้าสนิทอย่างนี้แล้ว ขอเชิญแก้วกิริยาเมตตาบ้าง
พี่จะมอบเสน่ห์ไว้ที่ในนาง อย่าระคางข้องแค้นระคายเคือง ฯ

เพลงสุดสงวนที่ได้ยินนั้น ชื่อเพลงบ่งถึงการทะนุถนอมนางอันเป็นสุดที่รักมิให้ชอกช้ำหรือตกไปเป็นของใครอื่น แต่เนื้อเพลงตรงข้ามกับชื่อหากมุ่งถึงการเลียมโลมหมายใจจะประทับความสวาทให้ตราตรึงไว้กับนาง ฟังเพลงแล้วจะเกิดความซาบซ่านใจ เมื่อคิดถึงครั้งหนึ่งหรือหลายครั้งที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับใครคนนั้น...นี่คืออารมณ์ของเพลง

แต่เมื่อได้ฟังเพลงเขมรไทรโยค หรือคลื่นกระทบฝั่ง ความคนึงฝันก็จะเปลี่ยนไปนึกถึงธรรมชาติที่งดงามไปด้วยพงไพร มีลำธารน้ำตกและนกยูงกำลังส่งเสียงร้องก้องขรมพร้อมกับรำพึงถึงรัก หรือได้ยินเสียงดังคลื่นกระทบกับแง่หินที่ยื่นย้อยออกไปในทะเล มีคลื่นใต้น้ำหนุนเนื่องกันมา แล้วจึงมีละลอกคลื่นพลิ้วมาบนผิวน้ำกระทบฝั่งแล้วก็กลืนหายไปกับพื้นทราย

ครั้นกลับมาฟังเพลงไส้พระจันทร์เถา ของหลวงประดิษฐ์ไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง) ก็ทำให้เกิดปณิธานที่จะมุ่งหน้าประกอบกิจการงานต่างๆ ให้ลุล่วงสำเร็จไป ไม่หวนคิดถึงสิ่งใดๆ แต่หนหลัง ...ใจที่พาให้คล้อยไปตามความหมายของเพลงเช่นนี้เป็น รส หรืออารมณ์ของเพลง

เรามาเพลินอารมณ์ชมเพลงไทยกันต่อไปเถิด ในขณะที่เพลงฝรั่ง เพลงสากลอันร้อนแรงกำลังหลั่งไหลเข้ามาทำให้วัยรุ่นคลั่งไคล้กันอยู่ในขณะนี้ ขออย่าคิดว่าเพลงไทยเป็นของพ้นสมัยน่าเบื่อ เล่นซ้ำซากยืดยาดเลย ใครที่เคยไปอยู่ต่างประเทศพอแว่วได้ยินเพลงไทยเข้าจะเกิดความสำนึก และเข้าถึงอารมณ์ของเพลงไทยได้อย่างดีว่ามันเยือกเย็น ฉ่ำชื่นโหยหา ถวิลหวังอย่างบอกไม่ถูก ผู้เขียนเองเรื่องเพลงแล้วชอบทั้งนั้น ไม่ว่าเพลงฝรั่ง เพลงไทย เพลงสากล กระนั้นก็ยังรักเพลงไทยไม่เคยคลอนคลาย

## ที่มาของเพลงไทย

อาจกล่าวได้ว่าเพลงไทยมีที่มาได้ ๔ ทาง คือ

๑. เพลงเดิมของเก่า ซึ่งสืบเสาะหาต้นเค้าแรกเริ่มไม่ได้ว่าผู้ใดคิดประดิษฐ์แต่งขึ้น บางเพลงมีมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี

๒. เพลงไทยแต่งขึ้นใหม่ล้วนๆ โดยมิได้ยึดถือหลักทำนอง เนื้อลำนำเพลงเดิม

๓. แต่งอัตราเพลงใหม่ เช่นของเดิมชั้นเดียว แต่เพิ่มเป็น ๒ ชั้น หรือ ๒ ชั้นเป็น ๓ ชั้น หรือของเก่า ๒ ชั้นแต่งเป็นอัตราชั้นเดียว หรือบางครั้งอาจเพิ่มอัตราจากชั้นเดียวเป็น ๒ ชั้น ๓ ชั้นรวมเป็นเพลงเถา

๔. แต่งทำนองใหม่โดยใช้ทำนองหรือเนื้อเพลงเดิม ซึ่งอาจดัดแปลงใหม่หรือรวมเพลงหลายๆ เพลงเป็นเพลงเดียว เช่นเพลงเยี่ยมวิมาน ก็แต่งจากเพลงปฐมรวมกับเพลงน้ำลอดใต้ทราย

## ลักษณะของเพลงไทย

ปกติเพลง ย่อมมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการคือทำนอง (melody) ลำนำ (rhythm) และจังหวะ (timing) เพลงไทยนั้นโบราณจารย์และนักปราชญ์ทางดนตรีของเราได้วางหลักเกณฑ์ไวยากรณ์ของเพลงขึ้นไว้ให้คนชั้นหลังยึดถือปฏิบัติต่อๆ กันมา ทั้งในเรื่อง ทำนอง แนวเสียงที่ประกอบเป็นเพลง ประโยค วรรคตอน กระบวน ทาง อัตรา ชนิด ประเภท ซึ่งเป็นหลักของดุริยางคศาสตร์

การขับร้องบรรเลงเพลงไทยนั้นได้มีการจัดกระบวนไว้ตามแบบต่างๆ หลายกระบวน เช่น กระบวน มโหรี ปี่พาทย์ เครื่องสาย สักระวา เสภา กระบวนละครใน ละครนอก ละครดึกดำบรรพ์ โขน ซึ่งมีเพลงน่าพาทย์ประกอบต่างๆ กันด้วย เช่นเพลงเทพบรรทม มีทำนองกระบวนสักระวา กับกระบวนมโหรีต่างกัน เพลงชมดง ก็มีทำนองกระบวน ละครในเรียกว่า

ชมดงใน ต่างกับละครนอกที่เรียกว่าชมดงนอก แม้กระบวนเพลงหน้าพาทย์ก็ต่างกันระหว่างหน้าพาทย์ละคร หน้าพาทย์โขน หน้าพาทย์เกร็ด

อัตราเพลงที่เรียกว่าชั้นเดียว สองชั้น สามชั้นนั้น เพลงใดจะอยู่ในอัตราใดต้องสังเกต "หน้าทับ" ของเพลงนั้น หน้าทับคือวิธีตีเครื่องหนัง (เช่นโทน รำมะนา กลองแขก ตะโพน) ประกอบจังหวะ (ทับเคยเป็นเครื่องหนังชิ้นแรกของไทย ที่ได้แบบมาจากอินเดีย รูปร่างคล้ายโทน) การตีทับเป็นช่วงสั้นๆ เพื่อบอกประโยคเพลงช่วงที่ตีทับจบหนึ่ง เป็นหน้าทับหนึ่ง หรือจังหวะหนึ่ง เมื่อไทยเราใช้เครื่องหนังประกอบจังหวะอื่นแทนทับ จึงเรียกวิธีตีเครื่องหนังประกอบจังหวะนั้นว่าหน้าทับด้วย

เพลงไทยสมัยเก่ามักเป็นเพลงจังหวะเร็ว ประโยคสั้นๆ สัมผัสติดต่อกันเหมือนบทร้อยกรอง ซึ่งภายหลังนับเป็นเพลงชั้นเดียว ต่อมานักแต่งเพลงได้คิดทำนองให้มีจังหวะช้ากว่าเพลงเดิม เพิ่มหน้าทับ ซึ่งเป็นประโยคหนึ่งๆ ของเครื่องหนังประกอบจังหวะให้ยาวเป็นสองเท่าของแบบเก่า ทั้งนี้อาจขยายประโยคเพลงเป็น ๒ เท่าด้วย จึงเรียกเพลงที่ขยายขนาดทั้งหน้าทับ และประโยคนี้ว่าเพลง ๒ ชั้น และเรียกเพลงเดิมว่า "ชั้นเดียว" ต่อมาได้มีผู้แทรกลีลา เม็ดพราย พลิกแพลงแต่งสัมผัสให้ไพเราะซาบซึ้งสนุกสนานยิ่งขึ้นจึงได้ขยายจังหวะหน้าทับ และประโยคขึ้นจากเพลง ๒ ชั้น อีกเท่าตัว และเรียกเพลงแบบนี้ว่า ๓ ชั้น (ที่จริงควรเรียกว่า ๔ ชั้น เพราะขยายจาก ๒ ชั้นอีกเท่าตัว)

นอกจากนี้เพลงไทยแต่ละเพลงยังมีทางของแต่ละคนแต่ละครูอาจารย์แตกต่างกันออกไป เพลงไทยเพลงหนึ่งจึงอาจมีหลายทาง ครูอาจารย์คนหนึ่งก็มีทางของตนอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ดีแต่ละเพลงจะต้องรักษาจังหวะและแนวทางลูกฆ้องให้ถูกต้องตรงกันตามแบบฉบับ

เพลงไทยที่จะถือได้ว่าไพเราะนั้นพึงมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ

๑. **ทำนอง** ทำนองเพลงต้องมีวิธีร้องที่พลิกแพลงตามเนื้อหรือทางของเพลงให้ไพเราะถูกต้องตามทำนองลูกฆ้อง รุกเร้า ทอดเสียง หลบเสียง ผ่อนเสียงขึ้นลงหนักเบาให้กลมกลืนไม่สั่นรัว หรือสะท้อน

๒. **บทร้อง** ต้องเป็นบทร้อยกรองที่มีสัมผัส อักขระถูกต้องคล้องจองและกลมกล่อมตามลักษณะของโคลง ฉันท์ กาพย์กลอน ตลอดจนจัดพยัญชนะให้ตรงตามฐานของเสียงในทำนองเพลง

๓. **อักขระ** การขับร้องต้องชัดถ้อยชัดคำให้ผู้ฟังได้รสอันซาบซึ้งของบทเพลงบางครั้งต้องมีลูกเอื้อน เพราะอักษรไทย ผันเสียงสูงต่ำได้เช่น กา ก่า ก้า ก๊า ก๋า ถ้าไม่ใช้ลูกเอื้อนจะฟังขัดหู และเข้าใจเนื้อผิดไป

๔. **เสียง** ต้องไม่เพี้ยน แหบสูงเกินไป ต่ำเกินไป แหลมหรือห้าวเกินไปขึ้นลงได้ตามระดับเสียง

๕. **จังหวะ** ถูกต้องตามเครื่องประกอบจังหวะไม่เหลื่อมล้ำ

## ประเภทของเพลงไทย

เพลงไทยอาจจำแนกได้เป็นหลายประเภท กล่าวคือ

๑. **เพลงชั้นเดียว** คือเพลงที่มีจังหวะหน้าทับชั้นเดียวดังกล่าวแล้วในเรื่องอัตราของเพลง ใช้สำหรับขับร้องบรรเลงได้แทบทุกกระบวน

๒. **เพลง ๒ ชั้น** คือเพลงที่มีจังหวะหน้าทับ ๒ ชั้น ใช้ขับร้องบรรเลงได้แทบทุกกระบวนเช่นกัน

๓. **เพลง ๓ ชั้น ๖ ชั้น** คือเพลงที่มีจังหวะหน้าทับ ๓ ชั้น ๖ ชั้น ใช้ขับร้องบรรเลงมโหรี เครื่องสาย ปี่พาทย์เสภา

๔. **เพลงเดี่ยว** คือเพลงที่แต่งขึ้นให้มีทำนองโหยหวน โอดครวญ อ่อนหวานและมีที่เก็บ ใช้บรรเลงอวดฝีมือในเชิงศิลป ตามกระบวนมโหรีและเครื่องสายมิได้หมายถึงคนเดียวเล่นดนตรีอย่างใดอย่างหนึ่ง เพลงเดี่ยวในความหมายของคำว่าเดี่ยวดนตรีชนิดนั้นชนิดนี้ไม่การขับร้องก็ร้องอย่างเพลง ๓ ชั้น

๕. **เพลงใหญ่** คือเพลงที่แต่งให้มีทำนองแบบ ๓ ชั้น โดยวางประโยค และวรรคตอนให้มีลูกเอื้อนในการขับร้องหลายชั้น และมีลูกเก็บในการบรรเลงดนตรีหลายชั้นหลายเชิงยิ่งกว่าเพลง ๓ ชั้น ใช้สำหรับขับร้องคลอด้วยซอสามสายแบบกระบวนมโหรี เป็นการอวดทั้งฝีมือบรรเลงและขับร้องพร้อมกันว่ามีเสียงกลมกลืนไพเราะสนิทสนมกันพียงใด

๖. **เพลงเถา** คือเพลงที่แต่งขึ้นมีทำนองรวมกันทั้ง ๓ ชั้น ๒ ชั้น และชั้นเดียวติดต่อกันไปเป็นเพลงเดียว โดยการยืดหรือตัดทำนองเดิม ใช้ขับร้องและบรรเลงมโหรีและเครื่องสาย

๗. **เพลงตับ** เพลงตับนั้นมี ๒ อย่าง คือตับเพลง กับตับเรื่อง

ตับเพลงได้แก่การจัดเรียงลำดับเพลงตาแบบแผนของเพลงไม่ว่าบทร้องจะต่อเนื่องกันหรือไม่ เช่นตับลาวคำหอม ก็มีเพลง ลาวคำหอม ลาวดวงเดือน และลาวดำเนินทราย ตับต้นเพลงฉิ่ง ก็มีเพลงตับเพลงฉิ่ง เพลงจรเข้หางยาว เพลงตวงพระธาตุ เพลงนกขมิ้น เพลงตับมีมากมาย เช่นตับลมพัดชายเขา ตับนางนาค

ตับเรื่องได้แก่การเรียงลำดับเพลงโดยถือเนื้อเรื่องในบทร้องเป็นสำคัญ เช่นตับนิทราชาคริต ก็มีเพลงแขกกล่อมเจ้า แขกถอนสายบัว แขกหนัง แขกต่อยหม้อแขกเจ้าเซ็น

พราหมณ์ดีดน้ำเต้า ตับนางซิลเดอริลลา ก็มีเพลงวิลันดาโอด เพลงฝรั่งจรกา เพลงครอบจักรวาล เพลงฝรั่งรำเท้า เพลงเวศุกรรม เพลงหงส์ทอง ตับจูล่ง ก็มีเพลงเกริ่น เพลงจีนฮูหยิน เพลงจีนเสียผี เพลงจีนเข็มเล็ก เพลงจีนช้วน

๘. **เพลงเกร็ด** เพลงที่มีระดับเสียงในแนวเดียวกันที่นำมาจัดต่อไว้เป็นตับนั้น เพลงที่ไม่ได้จัดเข้าตับถือว่าเป็นเพลงเกร็ด แม้เพลงที่อยู่ในตับหากจะแยกไปขับร้องบรรเลงเป็นเพลงเกร็ดก็ได้

๙. **เพลงชุด** ได้แก่เพลงที่จัดขึ้นบรรเลงเป็นชุดๆ ต่อกัน เช่นเพลงชุดกะหรัดรายา ก็มีเพลงอยู่ในชุด ๓ เพลง คือ กะหรัดรายา กะดีรี และบูกันตุโมะ

## ความหมายของเพลงไทย

เพลงไทยแต่ละเพลงย่อมมีความหมายและใช้บรรเลงตามความมุ่งหมายต่างๆ กัน อาทิ แสดงถึงความดีใจ เศร้าโศก ภาคภูมิ ขบขัน เกี้ยวพาราสี หรือใช้โหมโรง กล่อมหอ แต่งงาน ลาโรง ดังตัวอย่าง

๑. โหมโรม-เพลงมหาฤกษ์ มหาชัย เจริญศรีอยุธยา มลิเลื้อย
๒. เบิกโรงร้องส่ง-เพลงพะม่าห้าท่อน
๓. โหมโรงให้เกิดมงคลแก่บ้านเมือง-เพลงขวัญเมือง
๔. สนุกสนานร่าเริง-เพลงคลื่นกระทบฝั่ง เชิดจีน
๕. สุขใจ-เช่นเพลงจรเข้หางยาว
๖. ดีใจ-เพลงกราวรำ
๗. เศร้าใจ-เพลงพระยาโศก
๘. เสียใจ-เพลงตะนาวแปลง
๙. ละห้อย-เพลงทะยอยใน
๑๐. โศกอย่างแค้น-เพลงหกบท
๑๑. โศกระหว่างเดินทาง-เพลงทยอยเขมร
๑๒. น้อยใจ-เพลงขิมใหญ่
๑๓. เกี้ยวพาราสี-เพลงสร้อยสน พะม่าเห่
๑๔. คนึงรัก-เพลงแขกสาหร่าย โสมส่องแสง
๑๕. อาลัยรัก รำพึงถึงความหลัง-เพลงเขมรราชบุรี แขกไทร
๑๖. รักที่คับอก-เพลงใบ้คลั่ง
๑๗. รักมั่นคง-เพลงแสนสุดสวาท
๑๘. ความชดช้อยของหญิง-เพลงสีนวล

๑๙. ฝากอาลัยลา-เพลงปลาทอง แมลงภู่ทอง พระอาทิตย์ชิงดวง
๒๐. ฮึกเหิมองอาจน่าเกรงขาม-เพลงกราวใน คุกพาทย์
๒๑. แสดงคารวะ-เพลงสาธุการ
๒๒. โกรธ-เพลงศัพท์ไท
๒๓. มุ่งทำงานเพื่อลืมความหลัง-เพลงไส้พระจันทร์
๒๔. คอยดูผลสำเร็จ-เพลงต่อยรูป
๒๕. ผลสำเร็จเมื่อผ่านอุปสรรค-เพลงแขกบรเทศ
๒๖. กล่อม-เพลงพัดชา
๒๗. ตลกขบขัน-เพลงตลกหัวเราะ
๒๘. เดินอย่างละห้อย-เพลงทะยอย
๒๙. เดินอย่างทหาร-เพลงปฐม
๓๐. เดินขบวนแห่อันทรงเกียรติ-เพลง ทะแย กลองโยน
๓๑. ชมนกชมไม้-เขมรไทรโยค กระแตไต่ไม้ การะเวก กะเรียนทอง
๓๒. วิงวอนอธิษฐาน-ลาวเสี่ยงเทียน

การเล่นเพลงไทยนั้นจะต้องเลือกเล่นเพลงที่มีความหมายเหมาะแก่งานในงานมงคล เช่นงานแต่งงาน มักเล่นตับอาบู ตอนแต่งงานอาบูหะซันกับนางนอซาตอล อัวดัด ตอนรดน้ำสังข์ หรือตอนกล่าวอวยพรก็เล่นเพลงมหาฤกษ์มหาชัย ตอนส่งตัวมักเล่นเพลงเยี่ยมวิมาน ในงานมงคลจะไม่เล่นตับนางลอย ตับนาคบาศ ตับพรหมมาศ ตับจูล่ง เพราะเนื้อเพลงมีการเผา มีถูกศร ถูกหอก โดดน้ำตายที่ไม่เป็นมงคล

## จำนวนเพลงไทย

เพลงไทยทั้งของเดิมและที่แต่งเติมขึ้นใหม่ ขณะนี้ เท่าที่มีชื่ออยู่พอจะรวบรวมได้มีประมาณ ๑,๒๕๐ เพลงอย่างไรก็ดีเพลงไทยที่กรมศิลปากรได้รวบรวมตรวจสอบเพื่อบันทึกเป็นโน้ตสากล เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔ มีจำนวนเพียง ๔๗๕ เพลง ซึ่งได้เก็บรักษาต้นฉบับไว้ที่กองการสังคีต แต่บทเพลงที่มีการตรวจสอบทดลองฟังดูและบันทึกไว้ครบทุกแนวคงมีไม่เกิน ๑๐๐ เพลง

## การตั้งชื่อเพลงไทย

ผู้แต่งเพลงไทยอาจตั้งชื่อเพลงด้วยนัย ความมุ่งหมายต่าง ๆ กันได้ ดังนี้

๑. ตั้งชื่อตามที่ประสงค์จะนำเพลงนั้นไปใช้ เช่น ในกาละที่จะต้องใช้เพลงเพื่อให้เกิด

มงคล ก็มีเพลงชื่อมหาฤกษ์มหาชัย ในกรณีที่จะให้เป็นการปลุกปลอบขวัญก็มีเพลงชื่อ ขวัญเมือง เพลงทำขวัญ เพื่อเป็นการแสดงคารวะก็มีเพลงชื่อสาธุการ

๒. ตั้งชื่อตามกริยาการ เช่น ขึ้นพลับพลา ปิ่นตลิ่ง เหาะ ลงสรงสุหร่าย ทรงสุบิน ประพาสเภตรา ชกมวย ถอยหลังเข้าคลอง ถอนสมอ

๓. ตั้งชื่อตามทำนองเพลง เช่น เพลงลมพัดชายเขา ทำนองก็เย็นเฉื่อยๆ เพลงพระยาโศก ทำนองก็เป็นไปในทางเศร้าสร้อย

๔. ตั้งชื่อตามทำนองเพลงเดิม เช่น เพลงแม่ มีชื่อเป็นเขมร เพลงแต่งใหม่ก็มีชื่อเป็นเขมร เช่นเพลงเขมรชนบท หรือเขมรปี่แก้ว ก็มีชื่อเขมรมาจากเพลงแม่ชื่อเขมรเป่าใบไม้ เพลงชื่อบุหลันชกมวย ก็ได้ชื่อมาจากเพลงเดิมคือเพลงชกมวยกับเพลงใบ้คลั่ง เพลงไส้พระจันทร์ก็ได้ชื่อมาจากเพลงไส้เดือนฉกจวัก

๕. ตั้งชื่อตามตัวเอกของเพลง เช่น เพลงตับสังข์ทอง ตับจูล่ง ตับนางซิลเดอเรลลา เพลงมโนราโอด หนุมานลองเล็บ เวศุกรรม ตระปรคนธรรพ อิเหนาฉายกริช พระรามคืนนคร

๖. ตั้งชื่อตามเชื้อชาติต่างๆ เช่น

ขอม – ขอมกล่อมลูก ขอมทอง ขอมเงิน ขอมใหญ่ ขอมทรงเครื่อง

เขมร – เขมรปี่แก้ว เขมรปากท่อ เขมรโพธิสัตว์ เขมรลอออองค์ เขมรพวง เขมรอกโครง เขมรราชบุรี เขมรเขาเขียว เขมรใหญ่ เขมรน้อย เขมรเอวบาง เขมรทรงดำเนิน เขมรไทรโยค เขมรเลียบนคร

แขก – แขกบรเทศ แขกกุลิต แขกสาหร่าย แขกมอญบางช้าง แขกโล้เรือ แขกมัดตีนหมู แขกต่อยหม้อ แขกเจ้าเซ็น แขกหนัง แขกตาเสือ แขกกล่อมเจ้า แขกอะหวัง แขกนกเอี้ยง แขกถอนสายบัว แขกโหม่ง แขกกินเหล้า

เงี้ยว – เงี้ยวรำลึก เงี้ยวเดินทัพ เงี้ยวอาหรับ

มอญ – มอญรำดาบ มอญโยนดาบ มอญร้องไห้ มอญดูดาว มอญท่าอิฐ

รามัญ – รามัญรันทด

พะม่า – พะม่าห้าท่อน พะม่าวัด พะม่าเห่ กราวรำพะม่า

ลาว – ลาวกระแซ ลาวเล็กตัดสร้อย ลาวเล่นน้ำ ลาวเสี่ยงเทียน

ลาวเฉียง ลาวครวญ ลาวคำหอม ลาวดวงเดือน ลาวดำเนินทราย ลาวเดินดง ลาวแพน ลาวสร้อยทอง

ญวน – ญวนเคล้า ทยอยญวน ญวนหวังดี ญวนใหม่

ญี่ปุ่น – ญี่ปุ่น ฉอ้อน ญี่ปุ่นรำพึง ญี่ปุ่นกำศรวล

จีน – จีนแส จีนนำเสด็จ จีนฮ่อแห่ จีนเก็บบุบผา จีนขายอ้อย จีนรำพัด จีนขิมเล็ก จีนขิมใหญ่ จีนลั่นถัน จีนเสียผี จีนช้วน แป๊ะอาเฮีย อาหนู

พราหมณ์ – พราหมณ์ดีดน้ำเต้า พราหมณ์เก็บหัวแหวน พราหมณ์เข้าโบสถ์

ฝรั่ง – ฝรั่งควง ฝรั่งรำเท้า ฝรั่งจรกา พันธุ์ฝรั่ง ฝรั่งถวนสมอ

ชื่อ ๒ ชาติ-แขกมอญ เช่น แขกมอญบางขุนพรหม แขกมอญบางช้าง แขกมอญท่าเหล็ก

๗. ตั้งชื่อตามที่แปลงมาจากเพลงเดิม เช่น ราตรีประดับดาว-แต่งขึ้นจากเพลงมอญดูดาว ขอมเงินแต่งขึ้นจากเขมรขาว

๘. ตั้งชื่อเลียนเพลงของชาติอื่น เช่น เพลงพระทอง เพลงนางนาค ก็แต่งเลียนมาจากเพลงพระทอง เพลงนางนาคของเขมร

๙. ตั้งชื่อจากส่วนหนึ่งของเนื้อเพลง เช่น เพลงการะเวก (เนื้อเพลงว่า "การะเวกโผผินแล้วบินว่อน") เพลงนกขมิ้น (เนื้อเพลงว่า "นกขมิ้นเหลืองอ่อน ค่ำแล้วเจ้าจะร่อนไปนอนไหน") เพลงต่อยรูป (เนื้อเพลงว่า "แววแววอยู่ข้างในใคร่รู้ ต่อยรูปออกดูจึงรู้จัก")

๑๐. ตั้งชื่อตามประเทศหรือสถานที่ที่ไปเที่ยวชม เช่น เขมรไทรโยค ประพาสชะวา

๑๑. ตั้งชื่อตามสถานที่ๆ แต่งเพลง เช่น แขกมอญบางขุนพรหม (ท่านผู้ทรงนิพนธ์ประทับที่วังบางขุนพรหม) กัลยานิมิตร (ท่านผู้ประพันธ์อยู่หลังวัดกัลยานิมิตร)

๑๒. ตั้งชื่อตามสถานที่ ตำบล หรือเมืองที่เพลงนั้นก่อกำเนิด เช่น บางช้าง เขมรราชบุรี แขวงลพบุรี ชเวดากอง

๑๓. ตั้งชื่อเกี่ยวกับเครื่องประดับกาย เช่น แหวนประดับก้อย สร้อยทับถัน

๑๔. ตั้งชื่อเกี่ยวกับเทวดาเช่น เทพรัญจวน เทพบรรทม เทพไสยาสน์ เทพนิมิตร เทวาประสิทธิ์ ประชุมเทวราช

๑๕. ตั้งชื่อเกี่ยวกับบรรดาศักดิ์ เช่น พระยาโศก พระยารำพึง พระยาครวญ พระยาฝัน พระยาสี่เสา แต่ไม่มีชื่อตามบรรดาศักดิ์อื่น เช่น หมื่น ขุน หลวง พระ

๑๖. ตั้งชื่อเกี่ยวกับเงิน-ทอง เช่น แมลงภู่เงิน แมลงภู่ทอง จำปาทอง ทองย่อน ประสาททอง

๑๗. ตั้งชื่อเกี่ยวกับสีเช่น แขกขาว เขมรเขียว เขมรเหลือง

๑๘. ตั้งชื่อเกี่ยวกับลักษณะขนาด เช่น ขอมใหญ่ เขมรน้อย จีนขิมเล็ก แขกกลาง จรเข้หางยาว

๑๙. ตั้งชื่อเกี่ยวกับลักษณะนอก-ใน-กลาง เช่น เสภาใน เสภานอก ปีนตลิ่งใน ปีนตลิ่งนอก สามไม้ใน สามไม้นอก สามไม้กลาง

๒๐. ตั้งชื่อเกี่ยวกับสัตว์เช่น

กาเรียน – กาเรียนร้อง การเรียนร่อน กาเรียนทองเถา
เสือ – แขกตาเสือ หนีเสือ
สิงโต – สิงโตเล่นหาง
ช้าง – ช้างประสานงา ไอยเรศร์ ไอเรศร์ชูงา ไอราชูงวง ช้างต่อ ช้างตั้ง
ม้า – ม้าย่อง ม้ารำ ม้ากระโดด ม้าโขยก
มังกร – มังกรเล่นคลื่น มังกรรำ
จระเข้ – จระเข้ขวางคลอง จระเข้หางยาว
งู – งูรัดเขียด
นาค – นาคเกี้ยว นางนาค นาคราชแผลงฤทธิ์ นาคเกี่ยว นาคพัน
กระต่าย – กระต่ายชมเดือน กระต่ายกินน้ำค้าง กระต่ายเต้น
กระแต – กระแตไต่ไม้ กระแตเล็ก
แมลงปอ – แมลงปอสะบัดปีก
แมลงภู่ – แมลงภู่เงิน แมลงภู่ทอง แมลงภู่นาค แมลงภู่กลาย
แมลงมุม – แมลงมุมตีอก แมลงมุมตีอก
แมลงเม่า – แมลงเม่าทองตัวผู้ แมลงเม่าทองตัวเมีย
แมลงปอ – แมลงอสบัดปีก
แมลงวัน – แมลงวันทอง
ลิง – ลิงลาน ลิงโลด
ค้างคาว – ค้างคาวกินกล้วย
กวาง – ตามกวาง
คางคก – คางคกปากท่อ
ปลา – ปลาทอง
หงษ์ – หงษ์ทอง หงษ์พระยา

| | | |
|---|---|---|
| หิ่งห้อย | – | หิ่งห้อยชมสวน |
| เต่า | – | เต่ากินผักบุ้ง เต่าทอง เต่าฟักไข่ |
| นก | – | วิหคเหิน สาลิกาชมเดือน สาลิกาแก้ว กะเรียนทอง นกขมิ้น การะเวก นกกระจิกทอง นกเขาขะแมร์ ขับนก |
| สัตว์ผสม | – | นกเอี้ยงเต่านา อินทรี คาบช้าง |

๒๑. ตั้งชื่อเกี่ยวกับหญิง เช่น สาวน้อยเล่นน้ำ นางไห้ นางโหย นางครวญ แม่หม้ายคร่ำครวญ แม่หม้ายสมคน กล่อมนารี จอมสุรางค์

๒๒. ตั้งชื่อเกี่ยวกับการเป็นญาติ เช่น ขอมกล่อมลูก คุณลุง คุณป้า ลูกติดแม่

๒๓. ตั้งชื่อเกี่ยวกับเรือ เช่น พระยาพายเรือ แขกโล้เรือ

๒๔. ตั้งชื่อเกี่ยวกับความเศร้าเช่น กำศรวลสุรางค์ พระยาโศก สุธากรรแสง รามัญรันทด กำสรดพสุธา แขกโอด ระกำ

๒๕. ตั้งชื่อเกี่ยวกับสวรรค์ เช่น เยี่ยมวิมาน ชมสวนสวรรค์

๒๖. ตั้งชื่อเกี่ยวกับดอกไม้ เช่น มลิเลื้อย ดอกไม้ไพร ดอกไม้ไทร ดอกไม้เหนือ จำปาทอง จำปาเจ็ดกลีบ

๒๗. ตั้งชื่อเกี่ยวกับน้ำ เช่น

| | | |
|---|---|---|
| สมุทร | – | เกษียรสมุทร เฟื่องสมุทร |
| ทะเล | – | ทะเลบ้า อกทะเล |
| คลื่น | – | จีนมังกรเล่นคลื่น คลื่นกระทบฝั่ง |
| น้ำ | – | เหราเล่นน้ำ สาวน้อยเล่นน้ำ ล่องน้ำ น้ำลอดใต้ทราย น้ำไหลซอกเขา |
| คลอง | – | จระเข้ขวางคลอง |
| น้ำค้าง | – | น้ำค้าง กระต่ายกินน้ำค้าง |

๒๘. ตั้งชื่อเกี่ยวกับลม เช่น ลมหวน ลมพัดชายเขา ลมบน ล่องลม

๒๙. ตั้งชื่อเกี่ยวกับดิน เช่น ธรณีร้องไห้ กำสรดพสุธา

๓๐. ตั้งชื่อเกี่ยวกับเวหาและจักรวาฬ

| | | |
|---|---|---|
| จักรวาฬ | – | ครอบจักรวาฬ |
| ฟ้า | – | ฟ้าคนอง พิรุณสร่างฟ้า |
| ฝน | – | พิรุณสร่างฟ้า |
| ดาว | – | ราตรีประดับดาว |

พระอาทิตย์ – พระอาทิตย์ชิงดวง

พระจันทร์ – บุหลันลอยเลื่อน เดือนหงายกลางป่า สรรเสริญพระจันทร์ รัศมีพระจันทร์ พระจันทร์ครึ่งซีก

๓๑. ตั้งชื่อตามภาษาชาติอื่น เช่น บูเซ็นซ๊อค บูกันตุโมะ ยู่หงิด ยิกิน สมารัง กระหรัดรายา สระหม่า แป๊ะฮวยพั้ง โป๊ยถังเหล็ง

๓๒. ตั้งชื่อเพลงวิปริต เช่น บ้าบ่น ใบ้คลั่ง บ้าระบุ่น ขยะแขยง ระส่ำระสาย ระหกระเหิน เบ้าหลุด

๓๓. ตั้งชื่อเกี่ยวกับลีลา ร่ายรำหรือเชิด เช่น จีนรำพัด ม้ารำ มังกรรำ เชิดจีน เชิดใน เชิดนอก ฉุยฉายพราหมณ์ ฟ้อนแพน, ฟ้อนซวยมือ

๓๔. ตั้งชื่อเกี่ยวกับการเห่กล่อม เช่น พะม่าเห่ กล่อมนารี เขมรกล่อมลูก

๓๕. ตั้งชื่อเกี่ยวกับจำนวน เช่น สี่บท หกบท แปดบท

นอกจากที่กล่าวยังอาจจำแนกที่มาของชื่อเพลงไทยได้อีกมาก แต่ถ้าจะกล่าวต่อไปเรื่อย ๆ คงจะยืดยาวเกินไปจึงขอยุติไว้เพียงนี้ ก่อนจากขอฝากอาลัยไมตรีด้วยเพลงลา "กราวเสภา" ว่า

"......

ขอฝากความไมตรีอารีสมาน แด่ปวงท่านด้วยจิตพิศมัย
จะระรื่นชื่นบานสำราญใจ บำราศภัยไกลทุกข์ทุกท่านเทอญ"

– ดนตรีคืออาหารหลากรสอันเอมโอชของใจ เพลงจะพาใจให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ เริงรื่น ครื้นเครง สงบสุข โศกสลด คึกคัก หรือสดชื่น

– อันดนตรีมีคุณทุกอย่างไป ย่อมใช้ได้ดังจินดาค่าบุรินทร์

สุนทรภู่ - ในพระอภัยมณี

นามนั้นสำคัญไฉน แต่

# ชื่อต้นไม้สำคัญฉะนี้

โดย อุทัย สินธุสาร

เชกสเปียร์เคยกล่าวไว้ว่า

"What's in a name? That which we call a rose.
By any other name would smell as sweet."

ถ้าจะถอดเป็นไทยก็อาจได้ความเป็นกลอนรุ่นๆ ว่า

"ชื่ออะไรน่ะไม่สำคัญหรอก ขึ้นชื่อดอกกุหลาบย่อมหอมซาบซ่าน
แม้จะชื่ออื่นใดหมื่นประการ คงหอมหวานเหมือนกันทั้งนั้นแล"

ที่เชกสเปียร์ว่าไว้เช่นนี้เพราะถือเอาแต่ความหอมเป็นใหญ่ ไม่ใส่ใจถึงเรื่องชื่อ ซึ่งผู้เขียนไม่อยากจะถืออย่างนั้น ก็ความหอมน่ะใช่จะมีแต่หอมอย่างกุหลาบ ชนิดเดียวเมื่อไรเล่า เราอาจจำแนกความหอมออกไปได้ร้อยพันแปด หอมอย่างกะดังงา หอมอย่างการะเวก หอมอย่างแก้มสาว หอมอย่างมาดามโรชา หอมอย่างกลิ่นเนื้อนาง หอมอย่างปลาย่าง หรือหอมฉุนอย่างผัดพริกขิง เมื่อความหอมมีมากมายหลายอย่างต่างๆ กันเช่นนี้ จะหมายเอากลิ่นใดหอมอย่างชนิดไหนให้แน่แท้ได้เล่า ถ้าไม่กล่าวถึง ชื่อ ถึง นาม ฉะนั้นขอได้โปรดอย่าเชื่อเชกสเปียร์เลย ที่ไม่ถือชื่อเป็นสำคัญ

มีนักเล่น นักซื้อ นักขาย นักเลี้ยงต้นไม้จำนวนมากที่ไม่เคยเล่นชื่อถือนามต้นไม้ บางครั้งคนเลี้ยง คนซื้ออยากจะรู้จักชื่อต้นไม้ แต่เมื่อถามผู้ขายๆ ก็ตอบกระอ้อมกระแอ้ม หรือบอกชื่อที่ตั้งเอาเอง หรือไม่ชื่อนั้นก็วิปริตผิดเพี้ยนไปจนกลายเป็นพันธุ์ไม้ชื่อใหม่ หรือไม้คนละชนิดก็มี ผู้เขียนจึงใคร่ขอประชาสัมพันธ์ไว้ ณ ที่นี้ว่า "เรามาเล่นชื่อต้นไม้กันเถิด" เพื่อให้ท่านนักเล่น นักเลี้ยง นักซื้อ นักขาย ต้นไม้ประดามีได้สนใจในเรื่องชื่อต้นไม้ให้มากขึ้น ยิ่งรู้ไปถึงชื่อภาษาต่างประเทศหรือชื่อทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Name) ที่มักเป็นภาษาลาติน อันเป็นชื่อที่รับรองทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนวงศ์สกุลเทือกเถาเหล่ากอด้วยแล้ว ดูจะยิ่งออกรสน่าทึ่ง น่ารื่นเริงขึ้นอีกมากทีเดียว

ชื่อต้นไม้นั้นมีอยู่หลายประเภทที่น่ารู้ เช่นชื่อไทยที่ใช้เรียกกันทั่วไป ชื่อที่เรียกกันตามท้องถิ่น ชื่อภาษาอังกฤษที่เป็น Common Name ชื่อทางวิทยาศาสตร์หรือชื่อพฤกษศาสตร์ (Botanical Name) รวมทั้งวงศ์สกุล เทือกเถาเหล่ากอ แม้จนประวัติการตั้งชื่อ และที่มา ท่านผู้ใดลองเล่นชื่อต้นไม้ได้อย่างนี้แล้ว จะช่วยเพิ่มความสนุกครึกครื้นยิ่งขึ้นอีกไม่น้อย

อันเทือกเถาเหล่ากอของต้นไม้นั้น ตามกฎการขนานนามต้นไม้ (Rules of Nomenclature) ได้จัดหน่วยการจำแนก (Units of Classification) ไว้สลับซับซ้อนทีเดียว ใคร่ขอสาธยายตามสารบบดังนี้

Kingdom (Vegetable) พฤกษจักร
Division เผ่า
Subdivision เผ่าย่อย
Class ชั้น
Subclass ชั้นย่อย
Order โคตร
Suborder โคตรย่อย
Family วงศ์
Subfamily วงศ์ย่อย
Tribe เหล่า
Subtribe เหล่าย่อย
Genus สกุล
Subgenus สกุลย่อย
Section แผนก
Subsection แผนกย่อย
Species ชนิด
Subspecies ชนิดย่อย

นอกจากนี้ยังมีแยกต่อออกไปอีกถึง

Varieties (var.) พันธุ์
Subvarieties (subvar.) พันธุ์ย่อย
Forma (f.) แบบ
Clone (cl.) เภท

เทือกเถาเหล่ากอภาคไทยที่ผู้เขียนถอดมานั้น ถือเอาโดยอัตโนมัติ ท่านผู้ใดเห็นชอบจะเปลี่ยนเป็นอย่างใดก็สุดแต่ใจเถิด

ท่านผู้เห็นการจำแนกดังกล่าวข้างต้นแล้ว คงจะปวดเศียรจนศรัทธาเสียว่าไม่รู้จะเกณฑ์ให้ไปนั่งจดจำชื่อโคตรวงศ์พงศ์สกุลให้ยุ่งสมองทำไมกัน แต่ช้าก่อนศรัทธาอย่าเพ่อหมดเท่าที่ผู้เขียนคัดมาข้างต้นนั้นเป็นสารบบสมบูรณ์แบบ ซึ่งผู้ที่จะเล่นชื่อต้นไม้และเถือกเถาเหล่ากอถึงขนาดนี้ ก็ควรบรรลุถึงความเป็นศาสดาทางพฤกษวิทยาแล้ว ชั้นเราๆ ท่านๆ เท่าที่ควรรู้หรือเท่าที่ใช้เรียกกันจริงๆ ก็มีเฉพาะชื่อ สกุล (genus) คู่ไปกับชนิด (species) เท่านั้น เช่น Cassia alata (ชุมเห็ดใหญ่) ชื่อแรกคือ Cassia (เขียนอักษรนำตัวใหญ่) เป็นชื่อสกุล ชื่อหลัง alata (เขียนอักษรนำตัวเล็ก) เป็นชื่อชนิด สูงขึ้นไปอีกก็รู้เพียงว่าอยู่ในวงศ์ (family) อะไร ละเอียด ต่ำลงมาก็รู้เพียง var. (พันธุ์) อะไร เท่านั้นเอง นอกจากใครคิดจะศึกษาค้นคว้าให้สูงขึ้นเพื่อเป็นศาสตราจารย์ หรือปราชญ์ทางพฤกษชาติก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ชื่อพฤกษศาสตร์หรือ Botanical Name นั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากสำหรับนักเล่นและนักเลี้ยงต้นไม้ เพราะเป็นสิ่งที่จะต้องใช้อ้างอิงอยู่เสมอ เพื่อมิให้จำต้นไม้ผิดต้นหรือสับตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อป้องกันการถูกต้มถูกตุ๋น เมื่อต้องการจะสั่งต้นไม้จากต่างประเทศหรือซื้อขายแลกเปลี่ยนกับนักเลงใหญ่ๆ ฝ่ายต้นไม้ทั้งหลาย ชื่อที่กล่าวจึงจำเป็นมาก และยิ่งจำเป็นมากขึ้นไปอีก เมื่อมีการใช้พันธุ์ไม้เป็นสมุนไพร ยาไทย ถ้าใช้พันธุ์ไม้ผิดชนิดคุณค่าทางยาก็ไม่ได้ มิหนำซ้ำยังกลับจะเป็นโทษเสียด้วย และชื่อพันธุ์ไม้ไทยเอง แม้ที่แพทย์โบราณเรียกขานนามตามชื่อสมุนไพร ก็มีชื่อซ้ำกันหรือใกล้เคียงกันอยู่มาก ผู้ที่จะทำการชำระสะสางชื่อและสรรพคุณขึ้นทำเนียบไว้อย่างจริงจังก็หาตัวได้น้อย

นอกไปจากการที่จะรู้จักพันธุ์ไม้ได้ถูกต้องแล้ว การเล่นชื่อต้นไม้ยังให้คุณค่าในด้านอื่นอีกนานาประการ อาทิ ทำให้รู้ถึงประวัติความเป็นมาของ ชื่อ วงศ์ สกุล และชนิดของพันธุ์ไม้ ทำให้ทราบลักษณะของพันธุ์ไม้แต่ละพันธุ์ ทำให้ได้รสทางสุนทรียภาพของภาษา และเกิดความขลังทำให้คนทึ่งจนอาจเกิดศรัทธายกย่องให้เป็นพฤกษาจารย์ไปก็ได้

พูดถึงเรื่องประวัติความเป็นมาของชื่อต้นไม้นั้น ถ้าใครศึกษาสนใจก็น่าสนุกบางครั้งก็มีเรื่องเล่าเป็นนิยายหรือตำนาน เช่นมัทนะพาธา ตำนานดอกกุหลาบ เรื่องท้าวคูลูกับนางอั้วก็เป็นตำนานของเอื้องคูลูและเอื้องนางอั้ว นิยายของดอกจุ๊ยเซียนหรือนาซิสซัส ก็เป็นเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาอย่างน่าสนุก นอกจากนี้บางครั้งชื่อต้นไม้ยังตั้งขึ้นจากชื่อผู้ค้นพบ หรือตั้งเป็นเกียรติแก่บุคคลทำให้เราได้รู้ที่มา และประวัติเหล่านั้นอย่างน่าสนใจ เช่น Magnolia ก็ตั้งชื่ออุทิศให้แก่ P. Magnol ศาสตราจารย์ทางพฤกษศาสตร์แห่ง Montpellier เมื่อศตวรรษที่ ๑๗ สนปฏิพัทธ ก็ตั้งเป็นเกียรติแก่พระยาปฏิพัทธภูบาลผู้นำต้นไม้หลายชนิดเข้ามาในเมืองไทย

ชื่อของต้นไม้นี้บางครั้งทำให้รู้ถึงรูปร่างลักษณะของพันธุ์ไม้นั้นๆ ได้เช่น Umbrella Plant (Cyperus alternifolius) กกลังกา ก็มีรูปร่างคล้ายร่มดังชื่อ หัวร้อยรูหรือกระเช้าผีมด

(Hydnophytum formicorum) ก็มีลักษณะเป็นไม้หัวโตกลมเกาะตามกิ่งไม้ เมื่อผ่าดูจะเห็นรูพรุนทั้งหัวและมีมดดำอาศัยอยู่เต็ม กะไดลิง (Bauhimia horsfieldii) ก็เป็นไม้เถาแบบเลื้อยต้นไม้ใหญ่ โค้งไปโค้งมาเป็นคั่นบันไดให้ลิงปีน กระต่ายจาม (Centpede aminina) เป็นไม้พวกหญ้าดอกมีพิษคันจนกระต่ายจาม เหงือกปลาหมอ (Acanthus ilifolius) ใบก็มีลักษณะคล้ายชื่อ

ชื่อพันธุ์ไม้บางชื่อบอกให้รู้ถึงสรรพคุณด้วย เช่น กำลังช้างเผือก (Hiptage bengalensis) กำลังวัวเถลิง (Artabotrys sp.) กำลังเสือโคร่ง (Carpinus viminea) กำลังหนุมาน (Dracaena conferta) เหล่านี้ล้วนเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดกำลังภายในตามชื่อ วัวเถลิง เสือโคร่ง หรือหนุมานนั่นแล

นอกจากนี้เมื่อเห็นชื่อต้นไม้ก็อาจทำให้รู้ได้ถึงถิ่นกำเนิด เช่น Agave americana ก็รู้ว่าเป็นไม้อเมริกา Chrysalidocarpus madagariensis ก็ถือว่ามีถิ่นกำเนิดมาจากเกาะมาดากาสกา ปาล์มโคลอมเบีย (Verschaffeltia splendida) ก็เชื่อว่าผู้นำเข้ามาเมืองไทยครั้งแรกคงจะได้มาจากโคลอมเบีย

ชื่อต้นไม้นั้น บางครั้งฟังแล้วก็ได้รับรสทางความไพเราะของภาษา เช่น นาคบุตร (Mesua ferrca) ฉัตรพระอินทร์ (Leonotis nepetaefolia) พันไฉน (Linostoma scandens) มุจลินทร (Ravenia spectabilis) เครือสวรรค์ (Quamoclit coceinea) แม้ชื่อ Common name ในภาษาอังกฤษของต้นไม้บางชื่อฟังแล้วก็เกิดอารมณ์ฟันเฟื่อง เช่น Kiss me quick จูบฉันให้ทันใจ (Brunfelsia franciscea), Kiss me today จูบฉันวันนี้ (Brunfelsia latifolia), Golden Rain ฝนทอง (Cassia fistuala), Angels Tears น้ำตาเทพี (Datura Sanguinea), Baby blue eyes นัยตาฟ้าทารก (Nemophila menziesii), Love in a mist รักในหมอก (Nigella damascena) ชื่อต้นไม้เหล่านี้ฟังแล้วทำให้เกิดอารมณ์ที่แสนจะอำไพยิ่งนัก

ชื่อต้นไม้บางชื่อของไทยเราโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชื่อในท้องถิ่น ฟังแล้วออกจะน่าเกลียดและค่อนข้างจะมิได้ขัดเกลาให้สละสลวย ขอคัดมาเป็นตัวอย่างตามที่ปรากฏในทำเนียบพันธุ์ไม้ของกรมป่าไม้ ทั้งนี้อย่าหาว่าผู้เขียนหยาบโลนเลย เพราะชื่อมีอยู่อย่างนั้นจริง ๆ ท่านผู้ใดเห็นว่าหยาบโปรดอ่านข้ามไปเสีย ขอคัดมาไว้เพื่อเป็นที่รู้กันเฉพาะผู้ที่จะไม่ต่อว่าผู้เขียนได้ดัง เช่น ขน...แม่หม้าย (Centotheca latifolia) ตูดหมูตูดหมา

ชื่อบางชื่อออกจะพิสดารอยู่สำหรับของไทย เช่น ตุ๊เจ้ารอยทา หรือพระเจ้าร้อยท่า (Heteropanax fragrans), ตึ่งตาใส (Kopsia fruticosa), สมิงคำราม (Knema missionis), หยั่งสมุทร (Streptocaulon griffithii), ป่าช้าหมอง (Triumfetta pseudocana)

การตั้งชื่อต้นไม้ทั้งชื่อไทยชื่ออังกฤษที่เป็นชื่อสามัญ (Common name) ตลอดจนชื่อ

ลาตินที่เป็นชื่อทางวิทยาศาสตร์หรือชื่อพฤกษศาสตร์นั้น ตั้งโดยมีที่มาต่างๆ กัน เช่นตั้งตามที่ต้นไม้นั้นมีถิ่นกำเนิด หรือค้นพบครั้งแรก ตั้งตามชื่อผู้ค้นพบ หรือตั้งเป็นเกียรติแก่บุคคล ตั้งตามลักษณะหรือคุณสมบัติของต้นไม้ ตั้งตามตำนานหรือตั้งตามที่แปลหรือมีต้นเค้าเดิมมา ขอสาธกตามที่พอจะหาตัวอย่างได้คือ

๑. **การตั้งชื่อตามถิ่นกำเนิด** การตั้งชื่อตามถิ่นกำเนิดนี้บางครั้งก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน เพราะบางกรณี ต้นไม้อาจมีถิ่นกำเนิดหลายถิ่น แต่อาจไม่รู้ว่าถิ่นไหนเป็นแดนเกิดครั้งแรก เพราะสุดปัญญาที่ใครจะติดตามไปสืบสาวราวเรื่องของโลกพืชให้รู้แน่นับล้านๆ ปี ด้วยเหตุนี้จึงอาจตั้งชื่อเอาตามถิ่นที่มีการค้นพบครั้งแรกหรือบ่งเอาในอาณาบริเวณกว้างๆ ได้เช่น asiatica ไม้แถบเอเซีย, siamensis ไม้สยาม, japonica ไม้ญี่ปุ่น, cochinchinensis ไม้ถิ่นอินโดจีน ชื่อภาษาไทยบางครั้งก็บ่งถึงว่าเป็นต้นไม้จากถิ่นใด เช่น ยางอินเดีย พลูฝรั่ง ปรงญี่ปุ่น ปาล์มจีน ผักชีลาว

๒. **การตั้งชื่อเป็นเกียรติแก่บุคคล** อาจตั้งชื่อตามนามผู้ค้นพบหรือผู้นำเข้ามาเป็นคนแรก หรือเป็นอนุสรณ์ หรือเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่บุคคลก็ได้ เช่น Bauhinia winittii (อรพิม หรือคิ้วนาง) เป็นไม้เลื้อยใบแฝด ชื่อแรก Bauhinia ซึ่งเป็นชื่อสกุล (genus) นั้นตั้งให้เป็นเกียรติแก่นักพฤกษศาสตร์ฝาแฝด Bauhin ๒ คน พี่น้องส่วนชื่อหลังซึ่งเป็นชื่อ Species ก็ตั้งให้เป็นเกียรติแก่พระยาวินิตวนันดร, ผู้เมียปฏิพัทธ Pleomele reflexa variegata หรือ Song of India ก็ตั้งตามชื่อของผู้นำเข้ามาเมืองไทยคือพระยาปฏิพัทธภูบาล กระถินนรงค์ (Acacia auriculaeformis) ก็ตั้งตามชื่อขุนนรงค์ชวนกิจ ผู้นำเข้ามาคนแรก Begonia ตั้งชื่อให้เป็นเกียรติแก่ Michal Begon นักพฤกษศาสตร์ชาวฝรั่งเศส

๓. **การตั้งชื่อตามลักษณะหรือคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของต้นไม้** ชื่อลาตินที่เป็นชื่อ Genus ก็ดี ชื่อ Species ก็ดีนั้น อาจตั้งตามลักษณะหรือคุณสมบัติของต้นไม้ก็ได้ อาทิ Acanthus มาจากภาษากรีก แปลว่าหนาม เช่น เหงือกปลาหมอ ใบก็มีลักษณะคล้ายชื่อ tomentosa ก็บ่งว่ามีลักษณะเป็น ขน grandiflora-ดอกใหญ่, edulis-กินได้ caryotifolia-ซึ่งมีลักษณะใบคล้ายเต่าร้าง

๔. **การตั้งชื่อตามตำนานหรือเรื่องราวเบื้องหลัง** เช่น เอื้องคูลูและเอื้องนางอั้วก็ตั้งชื่อตามตำนานจากเรื่องท้าวคูลูกับนางอั้ว ข้าหลวงหลังลายก็ได้ชื่อมาตามเรื่องที่เล่าว่ารัชกาลที่ ๕ ทรงนำเข้ามาเลี้ยงไว้ ข้าหลวงไปดูแลรักษาไม่ดีจึงทรงเฆี่ยนข้าหลวงเสียหลังลาย ต้นเขยตายแม่ยายชักปก (Glycosmis cochinchinensis) ก็มีเรื่องเล่าว่า ลูกเขยโดนงูกัดตายแล้วแม่ยายเอาผ้ามาปกปิดไว้แล้วกลับฟื้นขึ้นได้เพราะมีคนมางัดขากรรไกรเอารากต้นไม้นี้ฝนกับสุรากรอก

๕. การตั้งชื่อจากต้นเค้าเดิม เช่นการตั้งชื่อภาษาไทยโดยการแปลหรือออกสำเนียงเพี้ยนมาจากภาษาต่างประเทศ เช่นเข็มมะดั่ม ก็มาจาก Adam's Needle ไอ้ใบ้ก็มาจาก

Dumb Cane น้อยหน่ามาจาก Anona ไม้วงศ์ Crucifereae ก็มาจากภาษาลาติน แปลว่าเป็นรูปเครื่องหมายกางเขน เพราะกลีบเกสรดอกไม้บางต้นในวงศ์นี้มีลักษณะคล้ายกางเขน

ชื่อต้นไม้หลายชื่อคนไทยเราอาจถือเป็นมงคลนามและอัปมงคลนามก็ได้ ชื่อที่เป็นมงคลก็เช่น มะยม (คนนิยม), ขนุน (ช่วยหนุนให้รุ่งเรือง) ชื่อที่เป็นอัปมงคลก็เช่น พุทรา (พาทรุด), ลั่นทม (ระทม), เต่าร้าง (ทำให้รักร้างซึ่งที่จริงเต่าต่างหากที่ร้าง) ชื่อต้นไม้บางชื่ออาจใช้ถือเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เช่น หญ้าคา (ใช้ขวั้นพันรอบรั้วกันทุกข์ภัย) แปบช้างที่เรียกว่ากันภัย ใบหนาด (โบราณว่าใช้กันผี) ชื่อต้นไม้เหล่านี้บางท่านก็ยังยึดถือกันมั่นคงอยู่ แต่ปัจจุบันความเชื่อถือนั้นๆ ก็ผ่อนคลายไปมากแล้ว เรื่องเหล่านี้ก็สุดแต่อุปาทานของแต่ละคน

การตั้งชื่อต้นไม้นี้อาจจะมีที่มาได้ต่างๆ กันอีก จำได้ว่าคุณหลวงบุเรศรบำรุงการเคยเขียนที่มาของชื่อต้นมะม่วงไว้ในวารสารพฤกษชาติบ้าง นอกจากนี้หนังสือพันธุ์พฤกษาและสัตวาภิธานของ พระยาศรีสุนทรโวหาร ก็ได้กล่าวถึงเรื่องชื่อต้นไม้ของไทยไว้เป็นกลอนที่น่าศึกษา

การตั้งชื่อและจัดหมวดหมู่ต้นไม้นี้ในต่างประเทศได้มีการพยายามที่จะวางกฎเกณฑ์ขึ้นสำหรับใช้เป็นหลักยึดถือกันเป็นสากลมาช้านานแล้วนับเป็นศตวรรษได้มีการประชุมนานาชาติบัญญัติหลักเกณฑ์ขึ้นหลายครั้ง บัญญัติหรือกฎเกณฑ์การตั้งชื่อที่สำคัญๆ ในนานาประเทศนั้นได้แก่ Codes of Nomenclature, Paris Code ปี 1867, Rochester Code ปี 1896, Vienna Code ปี 1905, American Code ปี 1907 และ International Rules of Botanical Nomenclature ปี 1930 จนครั้งสำคัญที่สุดที่วางกฎเกณฑ์อันพึงยึดถือได้ใช้กันมา คือ การประชุมสภานานาชาติเกี่ยวกับพฤกษศาสตร์ครั้งที่ ๗ ที่กรุง สต๊อกโฮล์ม (Seventh International Botanical Congress)

การตั้งชื่อและจัดหมวดหมู่ต้นไม้นี้เป็นเรื่องยุ่งยากสับสนมากและมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขกันอยู่เสมอ ตามความพัฒนาของสาขาวิทยาการนี้ เช่น ปาล์ม Neanthe Bella ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น Chamaedorea elegans แล้วเปลี่ยนเป็น Collinia elegans เป็นต้น ไม้ต้นเดียวบางครั้งก็มีชื่อหลายชื่อ และไม้ชื่อเดียวบางครั้งกลับมีหลายต้น ผู้ที่รักหรือเล่นต้นไม้มักหลงผิด หัวปั่นบ่อยๆ แม้แต่นักวิทยาการเอง ดังเรื่องสนเป็นต้น ก็กระจายกันอยู่หลายวงศ์เช่น Araucariaceac, Casuarinaceae, Pinaceae และอาจเป็น species ของ Pinus, Araucaria Acathis Callitris หรือ Casuarina ก็ได้ทำนองเดียวกับพวกเฟิน พวกแคกตัส ซัคคิวเลนท์ที่เที่ยวซัดเซพเนจรอยู่ตามวงศ์ต่างๆ หลายวงศ์

ชื่อวงศ์ (Family) ของต้นไม้นั้นส่วนใหญ่จะลงท้ายด้วยคำว่า-ceae แต่มีบางวงศ์ที่ลงท้ายต่างออกไปเช่น วงศ์ปาล์ม ใช้กันมาว่า Palmae วงศ์หญ้าใช้ Gramineae ซึ่งปัจจุบัน

นักพฤกษศาสตร์ต่างประเทศได้พยายามจะเปลี่ยนชื่อวงศ์ทั้งหมดให้ลงท้ายด้วย-ceae เป็นระเบียบเดียวกันทั้งหมดแล้ว แต่นักพฤกษศาสตร์ไทย เท่าที่ปรากฏอยู่จนบัดนี้ยังไม่เห็นมีผู้ยอมเปลี่ยนใหม่ คือ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| วงศ์ผักชี | เปลี่ยนจาก | Umbellifer*ae* | เป็น | Apia*ceae* |
| วงศ์ผักกาด | ” | Crucifer*ae* | ” | Brassica*ceae* |
| วงศ์มังคุด | ” | Gultifer*ae* | ” | Hyperica*ceae* |
| วงศ์สะระแหน่ | ” | Labiat*ae* | ” | Lamia*ceae* |
| วงศ์ดาวเรือง | ” | Composit*ae* | ” | Astera*ceae* |
| วงศ์หญ้า | ” | Gramine*ae* | ” | Poa*ceae* |
| วงศ์ปาล์ม | ” | Palm*ae* | ” | Areca*ceae* |

จึงอยากขอเชิญชวนนักวิทยาการต้นไม้ไทยให้หันมาเปลี่ยนชื่อวงศ์ต้นไม้ใหม่ให้เป็นระเบียบเดียวกันเสีย

สำหรับชื่อภาษาไทยนั้น บัดนี้ก็พัลวันกันอุตลุด ใครตั้งชื่ออะไรได้ก็ตั้งเอาตามชอบด้วยสิทธิของมนุษย์ชนและระบอบเสรีภาพของประชาธิปไตย กรมป่าไม้น่าจะสนใจสังคายนาชื่อพันธุ์ไม้ที่มีหลายชื่อหลายต้น หรือพันธุ์ไม้ใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีชื่อขึ้นทำเนียบไว้ให้แน่นอน มิฉะนั้นก็มีการถกเถียงกันไม่รู้จักสิ้นสุด เช่นเรื่องไม้ต้นไหนเป็น ต้นชัยพฤกษ์ ราชพฤกษ์ กัลปพฤกษ์และกาลปพฤกษ์ เป็นต้น

เท่าที่ร่ายเรื่องชื่อต้นไม้มายืดยาว รกไปด้วยชื่อภาษาอังกฤษภาษาลาตินนั้นหากมีสิ่งผิดพลาด ก็ต้องขออภัยไว้เสียที่นี้ด้วย

# อาหารใจในวัยสูงอายุ

**โดย นายแพทย์ชูทิตย์ ปานปรีชา**
**ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา**

## อาหารใจคืออะไร

เมื่อพูดถึงอาหาร คนส่วนใหญ่มักนึกถึงของกินเข้าไปเพื่อให้ชีวิตคงอยู่

ความจริงคำว่า "อาหาร" ตามพจนานุกรมไทยของ นายจำนงค์ ทองประเสริฐ แห่งราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๘ แปลว่า ของกิน, เครื่องค้ำจุนชีวิต

ฉะนั้น อะไรก็ตามที่เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต ทำให้ชีวิตยืนยงอยู่ได้ ก็เรียกว่าอาหารทั้งนั้น

ชีวิตคนประกอบด้วย ๒ ส่วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ส่วนหนึ่งเรียกว่ากายหรือร่างกาย อีกส่วนเรียกว่าใจหรือจิตใจ ฉะนั้นถ้าจะให้ชีวิตคงอยู่ได้ จำเป็นต้องได้อาหารมาหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจ

ถ้าจะถามว่าร่างกายและจิตใจใครสำคัญกว่ากัน ตามหลักพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว หมายความว่า จิตใจสำคัญกว่าร่างกาย หรือจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย

เมื่อถึงจุดนี้ น่าบอกต่อได้ว่า อาหารที่สำคัญมากที่จะให้ชีวิตคงอยู่ คือ อาหารใจ

สิ่งใดก็ตามที่ทำให้จิตใจชุ่มชื่น มีชีวิตชีวา มีความสุข ความสงบ มีความรัก มีความหวัง หัวเราะได้ ยิ้มได้ สิ่งนั้นเป็นอาหารใจทั้งนั้น ได้มีการพิสูจน์แล้วว่า คนที่มีจิตใจไม่ดี หรือที่เรียกว่ามีความผิดปกติทางจิตใจ เช่น มีความเครียดมาก คิดมาก หงุดหงิด โกรธง่าย ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น จะมีอายุสั้นกว่าคนที่มีจิตใจปกติ ขณะยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนตกนรกทั้งเป็น

## วัยสูงอายุเป็นอย่างไร

วัยสูงอายุ หมายถึงวัยที่คนเรามีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือเป็นวัยที่ร่างกายและจิตใจกำลังเสื่อมถอย คนที่เจ็บป่วยอยู่เสมอก่อนวัยนี้ เมื่อเข้าสู่วัยนี้จะเกิดความเสื่อมถอยได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามถ้ามีร่างกายและจิตใจปกติดีมาตลอด ก็สามารถชะลอความเสื่อมถอยเมื่อเข้าสู่วัยนี้ได้

ในวัยสูงอายุ ต้องรู้จัก "กินอาหารเพื่อสุขภาพ" คือ รู้จักกินอาหารที่พอดีกับความต้องการและตามความจำเป็นของร่างกาย ตามวัย ในวัยนี้ความต้องการอาหารสำหรับร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ต้องการจำนวนอาหารลดลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน อาหารต้องเคี้ยวง่ายย่อยง่าย เพื่อให้เหมาะกับสมรรถภาพของฟัน และประสิทธิภาพการย่อยและการดูดซึมอาหารของกระเพาะและลำไส้ที่ลดลงไป ปัญหาที่สำคัญในวัยนี้อย่างหนึ่ง คือ ท้องผูก จึงต้องเพิ่มอาหารผักและผลไม้ให้มากขึ้นเพื่อช่วยในการขับถ่าย และยังมีประโยชน์ในแง่ให้วิตามินและแร่ธาตุอีกด้วย จากตัวอย่างดังกล่าวนี้ วัยสูงอายุ จะต้องกินอาหารที่มีลักษณะและประเภทของอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่สามารถกินตามสบายเหมือนก่อน คนสูงอายุต้องมีความรู้ และต้องมีความระมัดระวังตนเองยิ่งขึ้น

อาหารกายสำหรับวัยสูงอายุจะต้องเลือกและระมัดระวังเป็นพิเศษฉันใด อาหารใจที่จะให้ก็ต้องเลือกและระมัดระวังเป็นพิเศษฉันนั้น หรือยิ่งกว่านั้น

จิตใจของคนสูงอายุก็มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่นเดียวกับร่างกาย คือหนีความเสื่อมไม่พ้น เกิดจากความรู้สึกที่ต้องเผชิญกับความลดถอยในกำลังวังชา เจ็บป่วยบ่อยครั้งขึ้น ความรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ดี หลงลืมมากขึ้น สมรรถภาพทางเพศลดถอยหรือหมดไป ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ หรือโลกที่กำลังพัฒนายากขึ้น จะคิดจะทำอะไรเชื่องช้าลงและผิดพลาดมากขึ้น การไปมาหาสู่ของลูกหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงน้อยลง มีการล้มหายตายจากของผู้สนิทชิดเชื้อมากขึ้น ต้องเกษียณอายุออกจากงาน ทำให้หมดอำนาจความเคารพนับถือยกย่องกราบไหว้จากผู้อื่น สาเหตุดังกล่าว ทำให้จิตใจคนสูงอายุหงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย คนสูงอายุมักมองสภาพตัวเอง มองอนาคตด้วยความท้อถอย รวมทั้งการลดปริมาณของสารเคมีบางชนิดในสมอง ทำให้คนสูงอายุมีอารมณ์เศร้าง่าย

เมื่อจิตใจของคนสูงอายุเป็นเช่นนี้ อาหารใจจะมีบทบาทสำคัญยิ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดสภาพดังกล่าว ถ้าจะเกิดก็เกิดน้อยที่สุดหรือช้าที่สุด จึงจำเป็นที่คนเราทุกวัยต้องเรียนรู้ คนสูงอายุเรียนรู้เพื่อเกิดความเข้าใจและเพิ่มความระมัดระวังตนเอง ลูกหลานเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ซึ่งเป็นที่รักของเขา

## อาหารใจในวัยสูงอายุมีอะไรบ้าง

อาหารใจแตกต่างจากอาหารกาย เพราะไม่ได้ให้กินเข้าไป ไม่ได้เป็นอาหารประเภทรูปธรรม จับต้องได้หรือชั่งน้ำหนักได้ แต่เป็นอาหารประเภทนามธรรม จับต้องไม่ได้ ชั่งน้ำหนักไม่ได้ เพราะให้ด้วยการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก สีหน้า ท่าทาง อากัปกริยา คำพูด การกระทำของผู้ให้ อาหารกายจัดทำขึ้นอาศัยหลักความรู้ทางโภชนาการ วิทยาศาสตร์

กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของร่างกายในวัยสูงอายุ แต่อาหารใจจัดทำขึ้นตามหลักความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ สังคมศาสตร์ จิตวิทยา พื้นฐานของอาหารใจได้แก่ ความรัก ความห่วงใย ความสุขใจที่ได้ทดแทนพระคุณ และที่ได้เห็นคนสูงอายุมีความสุข ความเสียสละ ความอดทน ความเต็มใจ ความเข้าใจ ให้อภัยไม่ถือสา ซึ่งพื้นฐานของอาหารใจนี้มีความสำคัญไม่น้อย เพราะจะเป็นปัจจัยกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้มีอาหารใจเกิดขึ้น

อาหารใจมีหลายชนิด ที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นชนิดที่สำคัญ ๖ ชนิด เป็นอาหารใจที่จำเป็น จะขาดเสียมิได้ ยังมีอาหารใจอีกหลายอย่างที่ท่านผู้รู้อื่นๆ อาจเห็นว่าสำคัญและจำเป็น อีกก็ได้ จากความรู้และประสบการณ์ของผู้เขียน คิดว่าอาหารใจ ๖ ชนิดนี้ น่าจะเพียงพอแล้ว ซึ่งได้แก่

๑. **อย่าทอดทิ้งคนสูงอายุ** อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียวนานเกินไป โดยเฉพาะเวลาค่ำคืน หรือขณะที่มีปัญหาหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่น่ากลัวมีอันตราย เพราะคนสูงอายุมักรู้สึกไม่มั่นคงในจิตใจ มีสมรรถภาพของร่างกายลดลง ช่วยตนเองไม่ได้ บางครั้งรู้สึกว้าเหว่ ไม่มีคนเหลียวแล อยากให้ลูกหลานไปมาหาสู่ ใกล้ชิด มาสัมผัส กอดจูบเอาใจใส่ ได้มีคนสูงอายุหลายท่านถูกพาไปพบจิตแพทย์ด้วยอาการวิตกกังวล หวาดกลัว ระแวง ตรวจพบว่ามีอาการตอนกลางวันขณะที่ลูกหลานออกนอกบ้านกันหมด คนรับใช้ไม่อยู่ หรือระยะเวลาที่ลูกหลานพากันไปเที่ยวค้างคืนนอกบ้าน

๒. **ให้ความสำคัญ นับถือ ยกย่องคนสูงอายุ** เช่น การที่ลูกหลานไปลามาไหว้ ขอศีลขอพร ขอคำแนะนำสั่งสอน รับฟัง ปฏิบัติตาม ให้เล่าเรื่องเก่าที่เคยรุ่งโรจน์ มีความสำเร็จในชีวิต เชิญไปร่วมงานที่คิดว่าท่านสามารถไปได้ เชิญให้เป็นผู้ทำพิธีทางศาสนา ทอดผ้าบังสกุลในงานสวดศพเผาศพ เจิมรถที่ซื้อมาใหม่ เหล่านี้เป็นต้น โดยทั่วไปคนเราถ้าอยู่อย่างไร้เกียรติ ไร้ศักดิ์ศรี จะอยู่ไม่ได้และชีวิตจะไม่ยืนยาว คนสูงอายุมักมองตัวเองในแง่นี้อยู่เสมอ และมักอ่อนไหวในการกระทำของคนอื่นที่มีต่อตน

๓. **ชวนคนสูงอายุพูดคุย ไต่ถามทุกข์สุข** ให้คนสูงอายุได้มีโอกาสเล่าความรู้สึกที่มีระบายความในใจความไม่สบายใจออกมา แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของบุคคลในบ้าน หรือสังคมนอกบ้าน ลูกหลานควรเล่าข่าวดี หรือการเปลี่ยนแปลงด้านดีให้ท่านทราบบ้าง ถ้าท่านทราบปัญหาอยู่แล้วก็ควรเล่าความคืบหน้าในการแก้ปัญหาให้ทราบ การพูดคุยกันทำให้คนสูงอายุรู้สึกอบอุ่นที่เห็นลูกหลานเอาใจใส่ ไม่เหงา เป็นห่วง หรือวิตกกังวล ตามหลักจิตวิทยาคนสูงอายุมักจะรู้สึกเหงา คิดมาก คิดในด้านร้าย วิตกกังวลอยู่เสมอ

๔. **ให้เงินทอง ของใช้ และสิ่งที่ต้องการแก่คนสูงอายุ** ลูกหลานควรจัดหาเสื้อผ้า เครื่องประดับ เครื่องใช้ อาหาร ตามที่คนสูงอายุอยากได้ อยากกิน ถ้าเป็นสิ่งที่สามารถจัดหามาได้ เงินทองในกระเป๋าของท่านควรมีสำรองไว้ให้อย่าได้ขาด เพื่อสะดวกที่ท่านจะจับ

จ่ายซื้อหาสิ่งของอาหารการกินด้วยตัวของท่านเอง ไปเที่ยวไหนมาอย่าลืมซื้อของที่ระลึก ของใช้ต่าง ๆ มาฝากด้วย ไปทำบุญมาก็ควรแจ้งให้ทราบ ถ้ามีใบอนุโมทนามามอบให้ยิ่งดี วัฒนธรรมประเพณีไทยนิยมการทำบุญให้กับคนสูงอายุ ถือเป็นการให้อาหารทิพย์กับคนวัยนี้ สิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนเสนอแนะลูก ๆ ทุกคนที่ทำงานมีเงินเดือนมีรายได้ควรพึงกระทำคือ มอบเงินส่วนหนึ่งที่ได้มาจากน้ำพักน้ำแรงของตนให้ท่านไว้ใช้เป็นประจำ เป็นไปได้ควรให้ทุกเดือน ให้หลังวันเงินเดือนออกใหม่ ๆ ให้มากน้อยแล้วแต่ความสามารถที่จะให้ได้ ท่านจะรับหรือไม่ก็ควรยัดเยียดให้ไว้จนได้ การกระทำเช่นนี้ทำให้ท่านรู้สึกพอใจ สุขใจ ที่เห็นลูกเป็นคนดี สนใจตัวท่านนึกถึงและตอบแทนพระคุณท่าน จะเห็นคนสูงอายุคุยกับใครที่สนิทสนมด้วยมักจะเล่าการกระทำของลูกดังกล่าวด้วยความภูมิใจ

๕. **พาคนสูงอายุไปเยือนสถานที่ที่เป็นความหลัง ไปพบญาติมิตรเพื่อนเก่าที่เคยนับถือรักใคร่สนิทสนมกันมา** คนสูงอายุมักมองอดีตด้วยความสุขใจ แต่มองอนาคตด้วยความมืดมนเป็นห่วงกังวล ลูกหลานจึงควรพาไปเยี่ยมบ้านเกิด ชมสถานที่ที่เคยอยู่เคยทำงานด้วยความสุขความสำเร็จ เยี่ยมเยียนผู้ที่เคยถูกใจกันมาก่อน ให้ท่านได้มีโอกาสพูดคุยกันถึงความหลังด้วยความผาสุก สนุนกสนาน การกระทำดังกล่าวยังถือเป็นโอกาสให้ท่านได้ไปเที่ยวเตร่หาความสุขนอกบ้าน เปลี่ยนบรรยากาศอีกด้วย

๖. **หันเหความสนใจของคนสูงอายุไปในทางทำให้เกิดความสุข ความสงบ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน** เช่น จัดหาหนังสือ เทปวิทยุ วีดีโอเทปประเภทต่าง ๆ ที่ให้ความรู้สึกดังกล่าว ให้ท่านได้อ่าน ได้ฟัง ได้ชมตามลำดับ ปัจจุบันสื่อประเภทนี้มีมากมายในท้องตลาดหาไม่ยาก ราคาไม่แพง และมีของแปลกใหม่ให้คนสูงอายุเกิดความสนใจและติดตามได้ตลอดเวลา นับเป็นอาหารใจราคาไม่แพง มีหลายรสชาติ ให้ผลดีเกินค่า และยังเป็นอาหารใจชั้นดีกับคนวัยอื่นในครอบครัวอีกด้วย

วิธีการให้อาหารใจทั้ง ๖ ชนิดนี้ ต้องค่อยทำค่อยไป และควรเริ่มให้ตั้งแต่ก่อนเข้าวัยสูงอายุ ผู้ให้ต้องมีวิธีการให้ที่เหมาะสม ซึ่งมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความถนัดของผู้ให้ และความพอใจกับความต้องการของผู้รับซึ่งแต่คนไม่เหมือนกัน ลูกหลานต้องให้ความสนใจ เรียนรู้ปรุงแต่งชนิดของอาหารและวิธีการให้ เพื่อให้เกิดผลดีเต็มที่อย่าปล่อยให้ลูกหลานคนหนึ่งคนใดทำเพียงผู้เดียว ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ปรึกษาหารือกันจะทำให้ได้อาหารใจที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าสูงสุดแก่คนสูงอายุ สามารถชะลอความแก่ไม่เจ็บป่วยทั้งกายและใจ มีอายุยืนยาว อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานเหลนโหลนตลอดไป

# หัวใจวาย

โดย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประดิษฐ์ ตันสุรัต

## คำนำ

ทุกวันนี้ประเทศต่าง ๆ ในโลกกำลังแข่งขันหาสาเหตุของการตายของประชาชนชาวโลก คือ

๑) หัวใจวาย

๒) โรคมะเร็ง

๓) อุบัติเหตุ

โดยสาเหตุของการตายของประชาชนแต่ละปีในแต่ละประเทศจะเปลี่ยนแปลงไปตามสุขภาพของประชาชนและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ประเทศไทยก็อยู่ในประเภทนี้ด้วย เช่นปีที่แล้วมา สาเหตุของการตายมีอันดับดังนี้

๑) โรคมะเร็ง

๒) โรคหัวใจ

๓) อุบัติเหตุ

และมาปีนี้มีข่าวว่าโรคหัวใจวายกำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น นอกจากโรคหัวใจที่มีอยู่ตามปกติและยังมีบุหรี่ซึ่งรัฐบาลเป็นผู้ทำจำหน่ายขึ้นเองให้ประชาชนสูบ และทำให้หัวใจวายมากขึ้นและกำลังวิ่งแซงขึ้นหน้าโรคมะเร็ง

สถิติใหม่ของประชาชนชาวเหนือของประเทศไทย ปรากฏว่าโรคหัวใจยังคงครองแชมป์สาเหตุของการตายอันดับหนึ่ง และรองด้วยโรคมะเร็งและอุบัติเหตุ

รศ. นายแพทย์ พงษ์ศิริ ปรารถนาดี หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนายแพทย์ วีระชัย นาวาพงษ์ อาจารย์ภาควิชาศัลยศาสตร์ ได้กล่าวถึงสถานการณ์โรคหัวใจใน ๑๗ จังหวัดทางภาคเหนือว่า จากสถิติที่ตรวจพบคนในภาคเหนือป่วยเป็นโรคหัวใจสูงขึ้นมากโดยติดอันดับหนึ่ง

โรคหัวใจที่ตรวจพบในผู้ป่วยที่มาตรวจที่โรงพยาบาลมหาราชนคร เชียงใหม่ คือ:-

โรคหัวใจพิการมาแต่กำเนิด
โรคหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตัน
โรคลิ้นของหัวใจตีบตันและรั่ว ฯลฯ

สถิติของผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันหรือหัวใจรั่วร้อยละ ๕๖ จะเสียชีวิตภายใน ๑๐ ปี และร้อยละ ๙๒ จะเสียชีวิตภายใน ๒๐ ปี แต่ถ้าได้รับการผ่าตัดแต่เนิ่นๆ ร้อยละ ๘๐ จะมีชีวิตอยู่ในระยะ ๑๐ ปี

น.พ. วีระชัย กล่าวว่าตั้งแต่ต้นปี ๒๕๓๔ จนถึงปัจจุบัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการผ่าตัดโรคหัวใจให้แก่ผู้ป่วยไปแล้ว ๗๐ ราย ในจำนวนนี้ เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ ๕๑ ราย ผ่าตัดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ๑๘ ราย และผ่าตัด เนื้องอกในหัวใจ ๑ ราย

ปัจจุบันคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการตรวจรักษาโรคหัวใจทุก ประเภทเฉลี่ยปีละไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ ราย และจำนวนคนไข้โรคหัวใจที่เข้าคิวรอรับการผ่า ตัดลิ้นหัวใจปีละ ๒๐๐ ราย (จากข่าวสารการแพทย์ ๑๘ พ.ย. ๓๔)

ในช่วงเวลา ๖ เดือนที่ผ่านมา ผู้เขียนก็ได้รับข่าวจากเพื่อนๆ และผู้ป่วยหลายคนว่า มีอาการหัวใจวายในวาระต่างๆ กันหลายราย สาเหตุของการหัวใจวายนั้นมีหลายอย่าง คน ที่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่หรืออาจกล่าวได้ว่ามากกว่าร้อยละ ๙๐ ที่ไม่เคยคิด หรือรู้ว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง เพราะว่าโรคทั้งสองนี้จะ ไม่แสดงอาการ หรือมีอาการออกมาให้ผู้ป่วยรู้ จนกระทั่งพยาธิสภาพหรือความพิการของโรค ได้ค่อยๆ ก่อตัวจนเต็มที่แล้ว ซึ่งกินเวลาตั้งแต่ ๑๐ ปี ถึง ๒๐ ปี จึงจะทำให้เกิดอาการ ของโรคออกมา เช่นโรคหัวใจรั่วมาแต่กำเนิด ถ้าไม่มากนักผู้ป่วยก็จะไม่มีอาการอะไร ถ้ารั่ว ปานกลางกว่าจะมีอาการก็กินเวลา ๕ ปี หรือ ๑๐ ปีขึ้นไป โรคความดันโลหิตสูงกว่าจะ ทำให้หัวใจโตและหมดแรงก็กินเวลา ๑๕ ปีถึง ๒๐ ปี จึงจะมีอาการแสดงออกมาบ้าง และเนื่องจากที่ผู้ป่วยไม่มีอาการของโรคนี่เอง ผู้ป่วยจึงคิดว่าตัวเองยังแข็งแรงปกติดี เมื่อไป บริหารร่างกาย หรือไปออกแรง หรือเล่นกีฬาที่เกินกำลังโดยไม่ระวังตัว ก็อาจเกิดหัวใจวาย ได้ทันที และจบชีวิตลงแบบ Sudden death.

แม้แต่คุณหมอหรืออาจารย์แพทย์เองก็มุ่งหน้าแต่ทำงานอย่างเดียวจนลืมนึกถึงสุขภาพ ของตัวเอง เมื่อเห็นว่าไม่มีอาการอะไร ร่างกายก็ดูสมบูรณ์แข็งแรงดี คุณหมอก็เลยมีความ คิดแบบเดียวกับผู้ป่วย คือไม่นึกถึงการเปลี่ยนแปลงในสภาวะของร่างกายตามสังขาร เช่น การ ตรวจเลือด การตรวจไขมันในเลือด ตรวจความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น และตัวเองก็ เป็นหมออยู่แล้วด้วยเหตุนี้เองคุณหมอหลายท่านพอตื่นเช้า ญาติของคุณหมอก็พบว่า คุณ หมอพูดไม่ได้ เดินไม่ได้ เป็นอัมพาตไปครึ่งซีก และบางท่านก็หัวใจวายไปแล้ว

ผู้เขียนจึงขอนำประวัติของผู้ป่วยที่ต้องหัวใจวายลงในขณะที่ตัวเองไม่เคยคาดฝันมาก่อนว่าจะต้องจบชีวิตลงแบบหัวใจวายอย่างปัจจุบันทันด่วนโดยไม่มีโอกาสได้สั่งเสียใดๆ ทั้งสิ้น และในจำนวนนี้ก็มีอาจารย์แพทย์ถึง ๓ คน

เมื่อท่านผู้อ่านได้อ่านประวัติของผู้ป่วย และเรื่องโรคหัวใจชนิดต่างๆ แล้ว บางทีอาจทำให้ท่านมีความรู้เกี่ยวกับหัวใจของตัวเอง และสาเหตุของหัวใจวาย และควรปฏิบัติตนอย่างไร หรือควรไปพบแพทย์ตรวจร่างกาย ตรวจหัวใจ ตรวจความดันโลหิต และตรวจไขมันในเลือด ฯลฯ เพื่อเป็นการเตือนใจ และเตือนสติให้ท่านผู้อ่านได้สามารถดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์และถูกต้องตามสมควร

ในโอกาสนี้ผู้เขียนต้องขอขอบพระคุณนายแพทย์ อุดม ศิริรัตน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคหัวใจแห่งวชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ยินดีรับเป็นที่ปรึกษาของผู้เขียนในการเขียนบทความเรื่องนี้เป็นอย่างดี

**ประดิษฐ์ ตันสุรัต**

# ประวัติผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจวาย

**รายที่หนึ่ง**

*ผู้เขียนขอนำผู้ป่วยคนสำคัญของโลกมาเป็นตัวอย่างคนแรกซึ่งถึงแก่อนิจกรรมด้วยโรคหัวใจวาย คือท่านประธานาธิบดีไอเซนฮาวแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นโรคหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตัน (Coronary heart disease) ซึ่งพบมากในสหรัฐอเมริกา*

*ท่านประธานาธิบดีไอเซนฮาว มีอาการทางหัวใจระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง ขณะที่ท่านต้องปฏิบัติงานอย่างเคร่งเครียดมากระหว่างสงครามตลอดเวลา เมื่อท่านมีอาการเจ็บหัวใจเป็นครั้งแรก แพทย์ได้ให้ยาและแนะนำให้พักผ่อน พอทุเลาท่านก็ต้องมาทำงานอีกและจากภารกิจมากมายนั่นเอง จึงทำให้ท่านมีอาการเจ็บบริเวณหัวใจอีกเป็นครั้งที่สอง และแพทย์ก็ได้ช่วยชีวิตท่านไว้ได้ แต่ต่อมาไม่นานจากการที่หลอดเลือดตีบตันลงไปสองครั้ง ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจตายไปบางส่วนแล้ว จึงทำให้หัวใจอ่อนแรงลง และต่อมาเมื่อท่านมีอาการทางหัวใจอีกเป็นครั้งที่สาม แพทย์ก็ไม่สามารถช่วยชีวิตของท่านไว้ได้ เพราะกล้ามเนื้อหัวใจเสียไปเป็นส่วนใหญ่ แล้วหัวใจจึงหมดแรงไม่สามารถทำงานต่อไปได้ ท่านประธานาธิบดีจึงต้องจบชีวิตลงด้วยหัวใจวายจากหลอดเลือดโคโรนารีตีบตันเป็นครั้งสุดท้าย*

ในผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตัน ก็มักจะพบว่าผู้ป่วยมีไขมันค่อนข้างสูง, หรือความดันโลหิตสูง, หรือโรคเบาหวาน และหลอดเลือดแข็ง (atherosclerosis), ชอบสูบบุหรี่, อายุ ๕๐ ถึง ๖๐ ปี, ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีส่วนช่วยให้หัวใจวายได้โดยง่าย ถ้าเป็นหลอดเลือดเล็กๆ ก็จะมีอาการเจ็บหน้าอกจากหลอดเลือดตีบ และจะมีอาการแบบนี้ได้ ๒-๓ ครั้ง แบบท่านประธานาธิบดีไอเซนฮาว และในครั้งที่สาม ถ้าเป็นหลอดเลือดใหญ่ก็มักจะมีหัวใจวายไปเลย โดยไม่สามารถช่วยชีวิตได้

**รายที่สอง**

*อาจารย์หัวหน้าภาควิชากุมารเวชศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัย วัย ๕๖ ปี มีรูปร่างค่อนข้างอ้วนราว ๗๕ กก. ความดันโลหิต ๑๙๐-๒๐๐/๑๐๐ แต่อาจารย์ไม่มีอาการอะไรก็เลยไม่ค่อยเอาใจใส่ในสุขภาพเท่าใดนัก ดูร่างกายทั่วๆ ไปก็สมบูรณ์ดีและขับรถเอง*

*อาจารย์ต้องการหนีความแออัดของกรุงเทพฯ จึงตัดสินใจซื้อที่แถวชานเมืองห่างจากกรุงเทพฯ ไป ๑๐ กิโลเมตร และลงมือปลูกบ้านหลังใหม่เป็นตึกสามชั้น หลังจากเลิกงานแล้วอาจารย์ก็ขับรถไปดูบ้านที่ปลูกอยู่เป็นประจำทุกวัน*

*วันหนึ่งเมื่อบ้านจวนจะเสร็จแล้ว อาจารย์ก็ขับรถไปดูบ้านอย่างเคย เมื่อเดินตรวจดูชั้นล่างเสร็จแล้วก็เดินขึ้นไปชั้นสองดูความเรียบร้อย และความถูกต้อง แล้วก็เดินต่อไปขึ้นดูชั้นสาม พอขึ้นถึงพื้นชั้นสาม หัวหน้าคุมงานก่อสร้างบอกว่าจู่ๆ อาจารย์ก็เป็นลมล้มฟาดลงบนพื้นแบบหน้ามืด เขาอยู่ใกล้ๆ แต่ก็พยุงไม่ทัน อาจารย์หน้าซีดขาว หายใจอ่อนระรวย เขากับคนงานช่วยรีบพาส่งโรงพยาบาลใกล้ๆ ทันที แต่ปรากฏว่าอาจารย์สิ้นใจระหว่างที่เดินทางยังไม่ถึงโรงพยาบาล*

ในรายนี้อาจารย์มีความดันโลหิตสูง และมีความอ้วนอยู่ด้วย หัวใจต้องทำงานหนักและโตขึ้น กล้ามเนื้อของหัวใจก็คงหมดแรงลงบ้างแล้ว อาจารย์ทำงานมาตลอดทั้งวัน แล้วก็ขับรถมาดูบ้านทันทีโดยไม่ได้พักผ่อนเลย การตรวจดูบ้านโดยเดินขึ้นบันไดทั้งสามชั้น เป็นการเพิ่มงานให้กล้ามเนื้อหัวใจโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจด้านซ้ายของหัวใจซึ่งมีหน้าที่ฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อหัวใจทำงานหนักแบบนี้ก็เกิดหมดแรงและทำให้หัวใจวายได้ทันทีโดยไม่ต้องมีอาการอะไรมาก่อน (left ventricular failure)

**รายที่สาม**

*อาจารย์ศัลยแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเช่นกัน วัย ๕๔ ปี มีความดันโลหิต ๑๗๐-๑๘๐/๙๐ และมีไขมันในเลือดค่อนข้างสูง แต่ก็ไม่ค่อยได้ตรวจเลือด หรือเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ มุ่งแต่ทำงานอย่างเดียว หลังจากเลิกงานประจำก็ขับรถไปคลินิกทุกวันเว้นวันอาทิตย์ ไปถึงคลินิกประมาณ ๑๗. ๐๐ น. พอไปถึงก็เข้าไปนั่งพักในห้องส่วนตัวอย่างเคย ภรรยาเป็นพยาบาลและทำหน้าที่เตรียมยาให้คนไข้ไปด้วยได้นำชาเย็นใส่นม ๑ แก้วและของว่างมาให้ทานทุกวัน*

*ในคลินิกของอาจารย์มีผู้ป่วยรอคอยอยู่ประมาณ ๕-๖ ราย ซึ่งต่างก็นั่งรอคอยอาจารย์อยู่เป็นเวลานานพอสมควร ผู้ป่วยรายหนึ่งเห็นว่านานผิดปกติก็เข้าไปถามภรรยาที่ห้องยาว่าวันนี้นานแล้วทำไมอาจารย์ยังไม่ออกมาตรวจผู้ป่วยเลย ภรรยาจึงรีบเปิดประตูห้องพักเข้าไปก็พบว่าอาจารย์นั่งคอตกพิงเก้าอี้ผ้าใบนอนหลับตาหน้าซีดขาว ภรรยาเข้าไปจับชีพจรดูก็พบว่าอาจารย์สิ้นใจแล้ว และภรรยาได้หยิบแก้วชาเย็นมาดูก็พบว่าอาจารย์ได้ดื่มชาเย็นจนหมดแก้ว*

จากอุบัติการณ์ในรายนี้ ผู้เขียนพอจะอนุมานได้ว่า อาจารย์สิ้นใจจากหัวใจวายหลังจากดื่มชาเย็นรวดเดียวหมดแก้ว (ประมาณ ๒๕๐-๓๐๐ มล.) ความเย็นจากชาเย็นทั้งแก้วเมื่อ

ลงไปถึงกระเพาะอาหาร จะกระจายไปถึงหัวใจซึ่งอยู่ติดกับกระเพาะอาหารโดยตรง และความเย็นนี้เองจะทำให้หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจหดตัวลงทันที และเนื่องจากอาณาเขตของความเย็นกว้างขวางพอที่จะทำให้หลอดเลือดส่วนใหญ่ของหัวใจที่ติดกับกระเพาะอาหารหดตัวลง จึงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดทันที และทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) เป็นเหตุให้อาจารย์สิ้นใจภายใน ๒-๓ นาทีเท่านั้น โดยไม่มีทางช่วยเหลืออะไรได้ อุบัติการณ์แบบนี้เกิดเป็นประจำแก่ผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูง, ความดันโลหิตสูง หรือเป็นหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจเคยตีบตันและหัวใจวายทันที ถ้าดื่มน้ำไม่เย็นมาก หรือดื่มจำนวนน้อย ก็อาจจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นส่วนน้อย ผู้ป่วยอาจจะมีอาการเพียงเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตต่ำ แต่ยังมีโอกาสช่วยเหลือให้รอดชีวิตได้

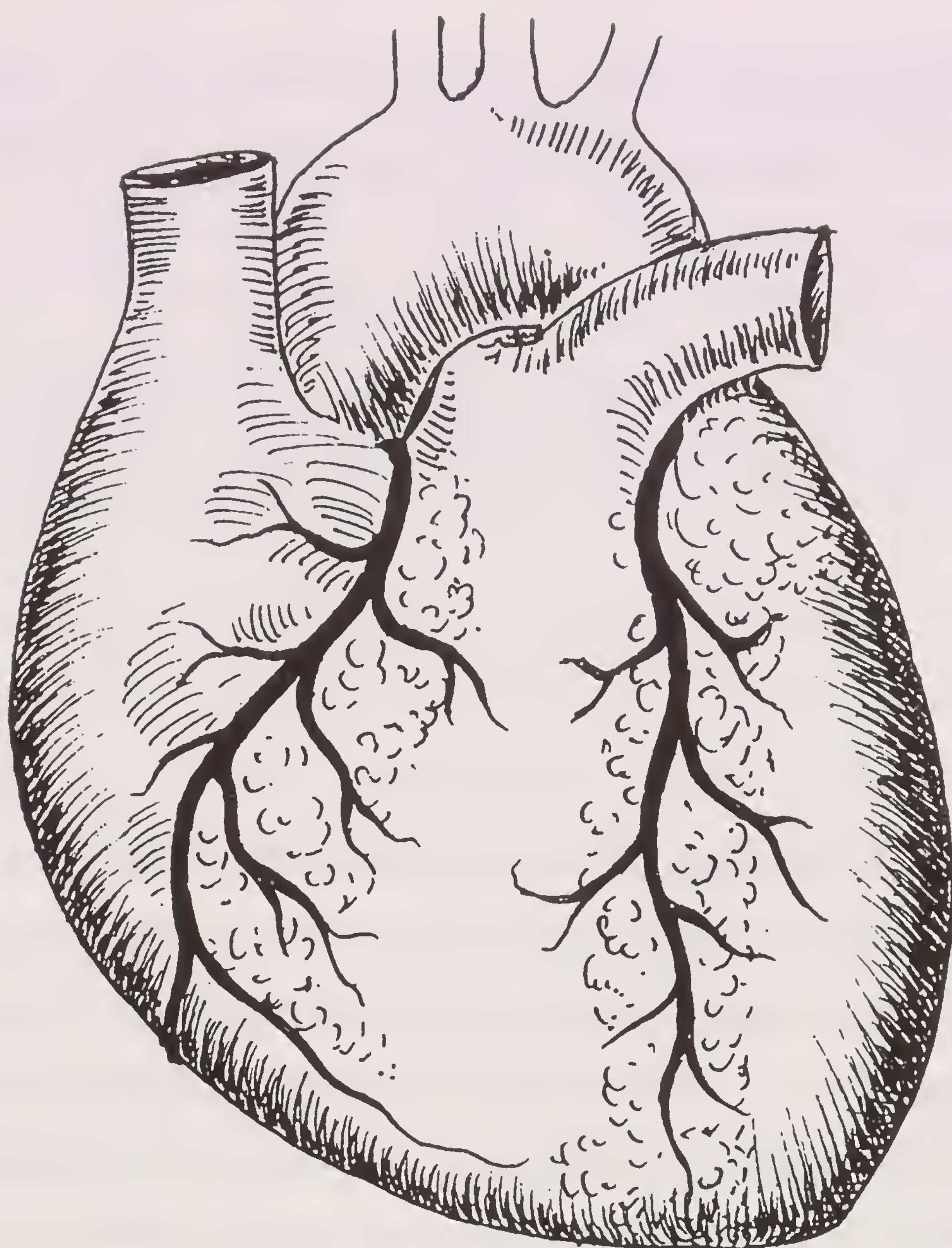
**รายที่สี่**

*นักธุรกิจเจ้าของอู่ซ่อมรถยนต์บนถนนสุขุมวิท วัย ๕๖ ปี ตั้งตัวมาจากเป็นลูกจ้างซ่อมรถยนต์มาก่อน แล้วพยายามเก็บเล็กผสมน้อยจนสามารถแยกตัวออกมาตั้งอู่ซ่อมรถยนต์ของตัวเองบนถนนสุขุมวิทอย่างหรูหรา*

*เจ้าของอู่รถยนต์ผู้นี้มีความดันโลหิตสูง แต่ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะไม่มีอาการอะไรมาก มุ่งแต่ในการดำเนินธุรกิจเพียงด้านเดียว และคิดว่าการบริหารร่างกายทุกวันก็คงจะทำให้สุขภาพแข็งแรงดี ดังนั้นเขาจึงจัดทำคอร์ตแบดมินตันภายในโรงซ่อมรถ โดยเล่นแบดกับคนงานลูกน้องและลูก ๆ ในตอนเย็นหลังเลิกงานแล้วเป็นประจำ*

*นักธุรกิจผู้นี้บริหารร่างกายโดยตีแบดมินตันกับลูก ๆ แบบนี้ได้ประมาณ ๕-๖ เดือน แล้ววันหนึ่งขณะที่ตีแบดไปได้ประมาณ ๑๕ นาที เขาก็เป็นลมหน้ามืดล้มฟาดลงกับพื้นคอร์ตที่กำลังสนุกอยู่นั่นเอง ลูก ๆ ก็รีบหามพาส่งโรงพยาบาลซึ่งอยู่ใกล้ ๆ แต่ปรากฏว่าเขาได้หัวใจวายก่อนถึงโรงพยาบาล*

นักธุรกิจผู้นี้มีร่างกายค่อนข้างท้วม และดูสมบูรณ์ดี และไม่เคยมีอาการของความเจ็บไข้มาก่อน เมื่อเขาเคยมีประวัติความดันโลหิตสูง หัวใจของเขาย่อมโตกว่าปกติ เมื่อมาออกแรงตีแบดมินตันทุกวันแบบนี้ ย่อมเพิ่มงานให้แก่กล้ามเนื้อหัวใจ โดยเฉพาะหัวใจด้านซ้ายซึ่งจะโตขึ้นและกล้ามเนื้อก็ค่อย ๆ หมดแรงไปทีละน้อย และในที่สุดกล้ามเนื้อส่วนใหญ่ก็หมดแรงและทำให้หัวใจวายได้ทันที (left ventricular failure)



*ภาพหัวใจแสดงหลอดเลือดโคโรนารีขวาและซ้าย สำหรับไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทั้ง ๔ ห้อง และเป็นสาเหตุสำคัญของหัวใจวาย*

**รายที่ห้า**

*ท่านคณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย วัย ๕๕ ปี น้ำหนัก ๗๐ กิโลกรัม ความดันโลหิต ๑๘๐-๒๐๐/๙๐ ชอบบริหารร่างกายแบบชกลมรอบ ๆ สนามภายในบริเวณบ้านทุก ๆ เช้า บางทีก็วิ่งจ๊อกกิ้งเบา ๆ ประมาณ ๓-๕ นาที แล้ววันหนึ่งขณะที่ท่านคณบดีกำลังชกลมอยู่กลางสนามตามปกติ ภรรยาซึ่งเตรียมอาหารอยู่ในครัวข้างสนามก็เห็นท่านคณบดีล้มลงบนสนาม จึงรีบเข้าไปประคองศีรษะขึ้นมา ก็ปรากฏว่าท่านคณบดีมีหน้าซีดขาว หายใจเข้ามาก ภรรยาลองจับชีพจรดูก็คลำไม่ค่อยได้ จึงเรียกเด็ก ๆ ในบ้านให้มาช่วยอุ้มท่านคณบดีเข้าไปในบ้าน พอเข้าไปถึงห้องรับแขกก็ปรากฏว่าท่านคณบดีไม่หายใจเสียแล้ว ไม่ทันที่จะนำส่งโรงพยาบาล*

ท่านคณบดีผู้นี้มีรูปร่างค่อนข้างอ้วน ดูร่างกายทั่วไปก็สมบูรณ์ดี แต่มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง ทำให้หัวใจโตขึ้น เมื่อออกแรงที่หนักแรงแบบชกลมก็ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นเท่ากับเพิ่มงานให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจค่อย ๆ หมดแรงและเสื่อมกำลังลงตามลำดับ ทำให้หัวใจวายแบบ left ventricular failure

ฉะนั้น ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงจึงไม่ควรออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายที่รุนแรงหรือเกินกำลัง เช่นการเล่นตีแบดมินตัน หรือวิ่งเร็ว ๆ หรือการเต้นชกลม ดังตัวอย่างทั้งสองรายที่กล่าวมาแล้ว

**รายที่หก**

*อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย วัย ๕๓ ปี มีน้ำหนักราว ๗๐ กิโลกรัม และเคยมีประวัติความดันโลหิตสูงมาแล้ว และได้รับการรักษาและกินยาจากแพทย์มาแล้ว แต่คงไม่ได้ไปหาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ อาจารย์ชอบไปตีกอล์ฟเป็นประจำทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ และในวันหยุดราชการ แล้วเช้าวันหนึ่งก็ไปตีกอล์ฟตามปกติพร้อมกับเพื่อนอีก ๒-๓ คน เด็กถือถุงไม้กอล์ฟซึ่งติดตามอาจารย์เล่าว่า พออาจารย์เหวี่ยงไม้กอล์ฟไปสุดแรง อาจารย์ก็เซถลาไปพร้อมกับไม้กอล์ฟและล้มฟาดลงบนสนามหญ้า เด็กเข้าไปประคองอาจารย์ก็พบอาจารย์หน้าซีดขาว พูดอะไรไม่ได้ หายใจช้า จึงรีบไปตามผู้ดูแลสนามกอล์ฟนำส่งโรงพยาบาล พอไปถึงโรงพยาบาลอาจารย์ก็สิ้นลมหายใจ ไม่ทันให้แพทย์ช่วยเหลือได้เลย*

ในรายนี้ผู้เขียนเข้าใจว่า หัวใจวายขณะที่อาจารย์เหวี่ยงไม้กอล์ฟไปนั้นเกิดจากหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตันจากความเครียดในการเหวี่ยงไม้กอล์ฟ หลอดเลือดรัดตัวจนหัวใจขาดเลือด และกล้ามเนื้อหัวใจตายทันที และทำให้หัวใจวายภายใน ๓-๕ นาที อาจารย์ผู้นี้เคยมีประวัติความดันโลหิตสูงอยู่บ้างแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ตรวจความดันโลหิตและไขมันในเลือดเลย ถ้ามีไขมันในเลือดสูงด้วย ก็เป็นสาเหตุช่วยให้อาจารย์เกิดหัวใจวายได้ง่ายจากหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตัน

**รายที่เจ็ด**

*ผู้ป่วยชายไทยอายุ ๔๐ ปี ทำงานในบริษัทส่งของไปต่างประเทศ มีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด คือ ผนังกั้นห้องหัวใจมีรูรั่ว ผู้เขียนแนะนำให้ผู้ป่วยไปรับการผ่าตัดปิดรูรั่วนั้น แต่ผู้ป่วยปฏิเสธเพราะกลัวการผ่าตัดหัวใจ จึงขอกินยาแทน รูรั่วของหัวใจไม่มากนัก และอาการทั่ว ๆ ไปก็ดูปกติดี แต่จากการฟังเสียงหัวใจก็จะได้ยินเสียงรั่ว (murmur) ผู้เขียนได้แนะนำผู้ป่วยมิ*

*ให้ออกแรงหนัก ๆ หรือบริหารร่างกายที่รุนแรง เช่น เล่นแบดมินตัน หรือวิ่งเร็ว ๆ ในสนาม ขอให้เพียงเดินเล่นในสนามเป็นการยืดเส้นยืดสายก็เพียงพอแล้ว*

*ผู้ป่วยเกิดไปรักชอบพอกับหญิงสาวผู้หนึ่ง โดยฝ่ายหญิงไม่ทราบมาก่อนว่าชายคนรักเป็นโรคหัวใจมาก่อน ฝ่ายหญิงก็ตกลงยอมเป็นคนรักของผู้ป่วยมาประมาณ ๑ ปี จึงทราบว่าชายคนรักมีโรคหัวใจรั่ว แต่ฝ่ายหญิงก็มิได้แสดงความรังเกียจแต่ประการใด คงติดต่อพบปะกันอย่างปกติตลอดมาร่วม ๒ ปี*

*ฝ่ายชายได้มาปรึกษากับผู้เขียนว่า เขาจะแต่งงานได้หรือไม่ ผู้เขียนทราบว่าทั้งชายและหญิงคนรักได้ตัดสินใจแน่นอนแล้วว่าจะแต่งงานกัน ผู้เขียนก็เห็นใจทั้งสองฝ่าย และคงจะคัดค้านการแต่งงานนี้ไม่ได้ จึงแนะนำฝ่ายชายว่า ถ้าตกลงจะแต่งงานกันแน่นอนก็ขอให้ระวังอย่าหักโหมในการร่วมเพศให้รุนแรงเกินไปนัก เพราะขณะที่ฝ่ายชายร่วมเพศจวนจะถึงจุดสุดยอดของการสำเร็จความใคร่ (orgasm) ฝ่ายชายอาจจะเกิดหัวใจวายได้ เนื่องจากในวินาทีที่ฝ่ายชายถึงจุดยอดของการร่วมเพศ กล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วนจะเกิดการเกร็งตัว หัวใจจะเต้นแรงและเร็วขึ้น ในขณะที่ฝ่ายชายกำลังหลั่งน้ำกามออกมา ความดันโลหิตจะสูงขึ้น กล้ามเนื้อของหัวใจที่อ่อนกำลังมาก่อนแล้วจากผลของการที่มีหัวใจรั่ว ก็จะอ่อนกำลังลงอีก และการร่วมเพศทุกครั้งหัวใจจะเต้นแรงและเร็วขึ้นทุกครั้ง จนในที่สุดก็จะหมดแรงและหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้ แบบที่เรียกกันว่า "ตายคาอก"*

*ในที่สุดชายหญิงคู่นี้ก็ตกลงแต่งงานกันโดยมีพิธีรดน้ำและกินเลี้ยงกันตามประเพณีพอสมควร ชีวิตสมรสดำเนินไปได้ประมาณ ๖ เดือน แล้วฝ่ายชายก็มาหาผู้เขียน เล่าเรื่องการปฏิบัติตนตามคำแนะนำทุกประการ อาการทางหัวใจก็ไม่มีอะไรผิดปกติ นอกจากบางครั้งรู้สึกว่าหลังจากการร่วมเพศแล้วก็มีใจเต้นและเหนื่อยบ้างเล็กน้อย และได้กินยาตามคำแนะนำทุกประการ*

*แล้วต่อมาอีกประมาณ ๓ เดือน ภรรยาของผู้ป่วยก็ได้โทรศัพท์มาบอกผู้เขียนว่า สามีของเธอได้สิ้นใจไปเมื่อคืนนี้เอง*

ผู้เขียนเชื่อว่า หัวใจวายของผู้ป่วยรายนี้เกิดขึ้นขณะที่ผู้ป่วยถึงจุดสุดยอดของการสำเร็จความใคร่ตามที่กล่าวมาแล้ว คือหัวใจจะเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นจนหมดแรงดังที่ผู้เขียนได้แจ้งให้ผู้ป่วยไว้แล้ว (left ventricular failure)

เมื่อผู้เขียนได้มีโอกาสพบภรรยาของผู้ป่วยสองต่อสอง ภรรยาของผู้ป่วยก็ยอมรับว่าสามีหัวใจวายขณะที่กำลังร่วมเพศ

**รายที่แปด**

*ท่านผู้จัดการวัย ๕๔ ปี ของบริษัทมีชื่อแห่งหนึ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูง (๒๐๐-๒๕๐/๑๐๐) และมีไขมันในเลือดค่อนข้างสูง และผู้เขียนได้แนะนำให้ลดอาหารและไขมันทุกชนิดรวมทั้งเบียร์ด้วย*

*วันหนึ่งพนักงานชายของบริษัทซึ่งถูกผู้จัดการไล่ออกจากงานฐานบกพร่องในการปฏิบัติงานในหน้าที่ตามมติของกรรมการของบริษัท และไม่พอใจในการตัดสินของบริษัท จึงเข้าไปหาท่านผู้จัดการ และใช้วาจาเสียงดังและหยาบคายกล่าวหาว่าผู้จัดการไม่ยุติธรรม เชื่อฟังคนอื่นโดยไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วน ทำให้เขาต้องออกจากงาน เสียงของพนักงานชายผู้นี้ดังจนเลขานุการสาวที่นั่งอยู่หน้าห้องผู้จัดการตกใจจึงต้องเปิดบังตาเข้าไปดู ก็พบว่าพนักงานชายผู้นั้นเอามือชี้หน้าท่านผู้จัดการ และกล่าวคำผรุสวาทอย่างรุนแรงและหยาบคาย เลขานุการสาวสังเกตว่าท่านผู้จัดการได้แต่นั่งฟัง มือทั้งสองวางอยู่บนโต๊ะ แต่สั่นด้วยความโกรธและมิได้กล่าวโต้ตอบประการใด*

*หลังจากที่พนักงานชายผู้นั้นกล่าวคำผรุสวาทจนพอใจแล้วก็รีบวิ่งผลุนผลันออกจากห้องผู้จัดการไป ส่วนผู้จัดการคงกำมือทั้งสองแน่นและสั่นในเวลาเดียวกัน ผู้จัดการมีหน้าซีดขาว หายใจแรงๆ ๒ ที แล้วก็เอาศีรษะเอนพิงไปบนพนักเก้าอี้ มือทั้งสองปล่อยแบไปข้างๆ เก้าอี้แบบหมดแรง เลขานุการสาวเข้าไปจับชีพจรดูก็พบว่าเบามาก และยังมีลมหายใจ จึงรีบพากันส่งโรงพยาบาล แต่ก็ปรากฏว่าท่านผู้จัดการได้สิ้นใจระหว่างที่นำส่งโรงพยาบาล*

ภรรยาของท่านผู้จัดการได้โทรศัพท์ถึงผู้เขียนและเล่าเหตุการณ์ทั้งหมดให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนทราบเรื่องแล้วก็อนุมานได้ว่า พนักงานชายผู้นั้นมีความโกรธแค้นผู้จัดการมากที่ตนถูกไล่ออกจากงาน จึงเข้าไปในห้องเพื่อระบายความแค้นโดยการกล่าวคำผรุสวาทหยาบคายต่างๆ นานา จนผู้จัดการโกรธมากแต่ไม่กล้าโต้เถียง เพียงแต่พยายามเก็บความโกรธไว้ในใจ จนมือสั่น ใจสั่นแบบคนโกรธจัด และไม่อยากโต้เถียง หรือไม่อยากไปทะเลาะเบาะแว้ง เพราะตัวเองรู้ว่ามีโรคความดันโลหิตสูง ความโกรธนี้เองทำให้หัวใจเต้นแรง และเร็วและทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และในขณะเดียวกันก็จะมีการรัดตัวของหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ (Coronary artcry spasm) เป็นผลทำให้หัวใจขาดเลือด และกล้ามเนื้อหัวใจตายและหมดแรง จึงทำให้ผู้จัดการเป็นลมหน้าซีดอยู่บนเก้าอี้ และต่อมาไม่นานก็เกิดหัวใจวายขณะนำส่งโรงพยาบาล หัวใจวายแบบนี้เกิดขึ้นแบบเดียวกับผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง หรือโรคหลอดเลือดโคโรนารีตีบตัน กำลังดูมวยหรือฟุตบอลในเวทีชกมวยหรือสนามฟุตบอล หรือจะดูทางโทรทัศน์ก็ได้ เมื่อมวยชนะ หรือฟุตบอลเข้าประตูชนะ ผู้ป่วยก็จะดีใจและตื่นเต้นอย่างสุดขีดจนหัวใจวายทันที ภายในเวทีชกมวย หรือที่สนามฟุตบอล หรือต่อหน้าตู้โทรทัศน์ก็ได้

**รายที่เก้า**

*อาจารย์หัวหน้าภาควิชานิติเวชศาสตร์ของมหาวิทยาลัย วัย ๕๔ ปี มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และมีไขมันในเลือดสูง ๒๕๐-๒๗๐ มล. ไม่เคยสูบบุหรี่และไม่เคยดื่มเหล้าหรือเบียร์ และได้กินยาลดไขมันเป็นประจำ*

*วันหนึ่งขณะที่อาจารย์ขับรถมาทำงานตามปกติ ก็มีอาการเจ็บหน้าอกบริเวณหัวใจ จึงจอดรถเข้าข้างทางแล้วเอายาอมใต้ลิ้น ๑ เม็ดที่ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ แล้วนั่งรถแท็กซี่ไปโรงพยาบาลใกล้ๆ ให้แพทย์ตรวจแล้วนอนพักที่ห้องพักประมาณ ๒ ชั่วโมง จนอาการหายเป็นปกติและแพทย์ก็อนุญาตให้กลับได้*

*อีกประมาณ ๓ เดือนต่อมา ขณะนั่งทำงานอยู่ในห้องทำงาน ก็มีอาการเจ็บหน้าอกบริเวณหัวใจอีก และหายใจไม่สะดวก เพื่อนๆ จึงนำส่งห้องตรวจหัวใจ การตรวจด้วยเครื่องไฟฟ้า (E.K.G.) ปรากฏว่ากล้ามเนื้อหัวใจตายไปบางส่วน แพทย์ให้นอนพักในโรงพยาบาล ๑๐ วัน จนอาการหายเป็นปกติ จึงกลับบ้านและนอนพักอีกประมาณ ๑ เดือน*

*สี่เดือนต่อมาพอตื่นนอนตอนเช้าอาจารย์ก็มีอาการเจ็บหน้าอกแบบเดิม แต่คราวนี้เจ็บมากและเพลียมาก ภรรยาของผู้ป่วยให้ยาอมใต้ลิ้น ๑ เม็ด ผู้ป่วยอ่อนเพลียมากและนอนหลับไป ภรรยาก็ตั้งใจว่าถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็จะนำส่งโรงพยาบาล แต่อีก ๑๐ นาทีต่อมาภรรยาก็เห็นอาจารย์หน้าซีดมากและหายใจอ่อนมาก บางครั้งก็หายใจไม่สะดวก ภรรยาจึงเข้าไปจับชีพจร ก็ปรากฏว่าอาจารย์หัวใจวายแล้ว*

อาจารย์ผู้นี้มีรูปร่างค่อนข้างท้วม และน้ำหนักเกินมาตรฐาน และมีไขมันในเลือดสูง แม้จะกินยาลดไขมันในเลือดก็ตาม แต่อาจารย์ไม่ค่อยจำกัดอาหารการกิน โดยเฉพาะพวกอาหารไขมันสูง จึงทำให้ไขมันในเลือดไม่ลด

อาการเจ็บหน้าอกครั้งแรกเนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายไปบางส่วน แต่ไม่มากจึงทำให้อาจารย์มีอาการเจ็บหน้าอกเพียงเล็กน้อยและหายได้ภายใน ๒ ชั่วโมง หลังจากอมยาใต้ลิ้น

อาการเจ็บหน้าอกครั้งที่สอง เนื่องจากหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจโตหน่อย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาก ต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ๑๐ วัน และพักรักษาตัวที่บ้านอีก ๑ เดือน จนอาการหายเป็นปกติ

ในการเจ็บหน้าอกครั้งที่สาม ภรรยาของท่านอาจารย์บอกว่า อาการเจ็บหน้าอกมากกว่าคราวก่อนๆ และได้อมยาขยายหลอดเลือดทันที และตั้งใจว่าถ้าอาการไม่ดีขึ้น จะนำส่งโรงพยาบาล แต่แล้วภายใน ๑๐ นาทีหลังจากมีอาการเจ็บหน้าอก อาจารย์ก็มีอาการ

แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก และหัวใจวายต่อหน้าภรรยาที่กำลังประคองศีรษะอยู่ ไม่ทันที่จะนำส่งโรงพยาบาล

อาจารย์ผู้นี้นับอยู่ในพวกโรคหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตันแบบเดียวกับท่านประธานาธิบดีไอเซนฮาว และอาการเจ็บหน้าอกก็เป็นคล้ายๆ กัน คือมีอาการเจ็บหน้าอกต่อๆ กัน ๓ ครั้ง เหมือนกันทั้งสองคน ตรงกับในตำราที่กล่าวว่า ถ้าหลอดเลือดโคโรนารีโตขนาดปานกลาง หัวใจจะขาดเลือดมากเหมือนกัน และมักจะมีอาการแบบนี้ได้ไม่เกิน ๓ ครั้ง ถ้าหลอดเลือดมีขนาดใหญ่หัวใจจะขาดเลือดมาก และทำให้หัวใจวายภายใน ๓-๕ นาทีเท่านั้นโดยที่แพทย์ไม่สามารถช่วยชีวิตได้เลย ดังปรากฏในผู้ป่วยหลายรายที่กล่าวมาแล้ว

**รายที่สิบ**

*ทนายความมีชื่อเสียงของกรุงเทพฯ วัย ๕๐ ปี ชอบสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี หรือเมื่อเริ่มเรียนกฎหมายใหม่ๆ และสูบเรื่อยมาวันละ ๒๐-๓๐ ตัวเป็นอย่างน้อย และใช้เวลาว่างไปเล่นไพ่โป๊กเก้อร์ที่สโมสรแพทย์หลังเลิกงานเป็นประจำ จึงทำให้ผู้เขียนพบหน้าเขาบ่อยๆ และทุกครั้งจะพบว่าเขามีบุหรี่จุกอยู่ที่ปากตลอดเวลาที่เล่นไพ่ซึ่งเป็นเกมที่เขาชอบมาก และเวลาเขาชนะก็จะหัวเราะชอบใจเสียงดังพร้อมกับพ่นควันบุหรี่อย่างมีความสุขที่สุด*

*วันหนึ่งผู้เขียนแวะไปที่สโมสรแพทย์ตอนเวลา ๑๗.๐๐ น. ก็พอดีพบทนายความผู้นี้กำลังประเมินราคาขอดูไพ่ในมือของคู่ต่อสู้ พร้อมกับเอามือตบลงบนโต๊ะเสียงดังเป็นการขู่ขวัญคู่ต่อสู้ และโดยไม่คาดฝัน พอเขาตบโต๊ะดังปัง เขาก็ฟุบหน้าลงไปบนโต๊ะแบบคนเป็นลมหน้ามืดหมดสติ หัวคะมำลงบนโต๊ะกองไพ่นั่นเอง มือทั้งสองสั่นระริกชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็แน่นิ่งไป เพื่อนๆ พยุงศีรษะเขาเงยขึ้น ก็พบว่ามีน้ำลายฟูมปาก ผู้เขียนเข้าไปจับชีพจรก็พบว่าเบาจนเกือบคลำไม่ได้ เขาหายใจอีกครอกเดียว เขาก็สิ้นใจในอุ้งมือของเพื่อนๆ ๒ คนที่พยุงเขาอยู่*

รายนี้เป็นอุทาหรณ์อย่างดีของนักสูบบุหรี่ที่ไม่เคยนึกถึงภัยและผลร้ายของการสูบบุหรี่ เขาปฏิบัติตัวคล้ายๆ กับเป็นการท้าทายการสูบบุหรี่ว่า เขาสูบบุหรี่มาตั้ง ๓๐ กว่าปีแล้วยังแข็งแรงดี และไม่เห็นมีอะไรเกิดขึ้น

การตายแบบปัจจุบันทันด่วนในรายนี้เป็นข้อพิสูจน์ให้เพื่อนๆ ในสโมสรแพทย์เห็นว่าหัวใจวายจากการสูบบุหรี่นั้นเป็นอย่างไร และหัวใจวายแบบนี้ไม่จำเป็นต้องแสดงอาการล่วงหน้าออกมาให้เห็นก่อนเลย

การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบลงเร็วกว่าปกติ (atherosclerosis) แต่กลไกที่ควันบุหรี่ทำให้ผนังของหลอดเลือดหนาและแข็งและตีบลงเร็วกว่าปกติ ยังหาข้ออธิบายอย่าง

ชัดเจนไม่ได้ เมื่อหลอดเลือดโคโรนารีตีบลงแล้ว ความตื่นเต้น ความเครียด ความดีใจในการเล่นไพ่ เป็นเหตุช่วยให้หลอดเลือดรัดตัวตีบลงอีกจนทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหมดแรงทันที และทำให้หัวใจวายใน ๒-๕ นาทีเท่านั้น

ดังนั้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดโคโรนารีแข็งและตีบ (Coronary heart disease) อยู่ก่อนแล้ว ถ้ามาสูบบุหรี่ด้วยก็ทำให้หัวใจวายลงเป็นสองเท่า

**รายที่สิบเอ็ด**

*ผู้ป่วยชายเป็นพ่อค้าขายอาหารวัย ๕๑ ปี อยู่แถวตลาดเจริญผล มีรูปร่างอ้วน น้ำหนัก ประมาณ ๗๕ กิโลกรัม เคยมีประวัติความดันโลหิตสูง แต่ไม่ค่อยได้เอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพเท่าใดนัก มีเพื่อนๆ แนะนำให้ไปลดน้ำหนักโดยการวิ่งที่สวนลุมพินี ผู้ป่วยจึงไปวิ่งแบบจ๊อกกิ้งทุกเช้าที่มีเวลาว่างกับเพื่อนๆ ๒-๓ คน*

*แล้วเช้าวันหนึ่งขณะที่พากันวิ่งไปได้ประมาณ ๑๐๐ เมตร ผู้ป่วยก็ล้มลงบนสนามหญ้า หน้าซีดขาว หายใจช้าๆ แบบคนเป็นลม เพื่อนๆ ช่วยกันเข้าไปพยุงนำส่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่ผู้ป่วยได้สิ้นใจระหว่างนำส่งโรงพยาบาล*

ผู้ป่วยรายนี้มีความดันโลหิตสูงและมีหัวใจโต และกล้ามเนื้อของหัวใจก็ขยายโตขึ้นและทำงานหนักอยู่แล้ว เมื่อผู้ป่วยมาออกแรงวิ่งจ๊อกกิ้งไกลๆ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น และในที่สุดกล้ามเนื้อหัวใจหมดกำลังลงหลังจากการวิ่งนั่นเอง (left ventricular failure)

**รายที่สิบสอง**

*ท่านอธิบดีกรมชลประทาน วัย ๕๓ ปี ชอบสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ครั้งแรกก็สูบวันละ ๑๐-๑๕ ตัว และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่ทำงานมา ๓๐ ปี จนกระทั่งได้ดำรงตำแหน่งอธิบดี และสูบมากขึ้นตามความพอใจและความสุขที่ได้รับจากการสูบบุหรี่*

*ถึงแม้ท่านอธิบดีจะได้รับความรู้อยู่บ้างว่า อันตรายของการสูบบุหรี่นั้นมีมาก เช่น ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารทะลุ หัวใจวาย และมะเร็งที่ปอด แต่ท่านอธิบดีก็ไม่ค่อยสนใจเท่าใดนัก เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นการคลายความเครียดในการทำงานและเป็นความสุขอย่างหนึ่ง*

*เช้าวันหนึ่ง ท่านอธิบดีก็เข้าห้องน้ำพร้อมกับบุหรี่คู่ชีวิตในปากตามปกติ แต่แล้วภรรยาของท่านอธิบดีก็ไม่เห็นท่านอธิบดีออกจากห้องน้ำสักทีชักจึงสงสัย และรีบไปที่ห้องน้ำ พบว่า*

*ห้องน้ำติดล็อคข้างใน จึงตบประตูเรียกเท่าใดก็ไม่มีเสียงตอบ จึงรีบไปเอาลูกกุญแจห้องน้ำมาไข พอเปิดประตูเข้าไปก็พบท่านอธิบดีล้มหน้าคะมำอยู่บนพื้นห้องน้ำ บุหรี่กระเด็นอยู่ข้างปาก และยังมีควันออกมาโดยถูกเผาไปประมาณค่อนตัว มือทั้งสองชูไปข้างหน้า หน้าซีดขาว ไม่หายใจ ภรรยาช้อนศีรษะขึ้นมาก็พบว่าท่านอธิบดีสิ้นใจจากหัวใจวายไปแล้ว*

ควันบุหรี่มีธาตุนิโคติน, แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์, แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์, และแก๊สพิษอีกหลายสิบอย่าง แก๊สพิษเหล่านี้ทำให้หลอดเลือดของหัวใจและสมองแข็งและตีบตันลงทีละน้อย ๆ ตลอดเวลาที่สูบบุหรี่ทุก ๆ วัน ส่วนใหญ่หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจจะแข็งตัว และรัดตัวลงก่อนโดยไม่จำเป็นต้องถึงกับตีบตันเลยก็ได้ เมื่อตีบมากขึ้นและเลือดแข็งตัวขึ้น ก็ทำให้หัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจจะตายทันที (myocardial infarction) ถ้าเป็นหลอดเลือดใหญ่ ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจตายเป็นส่วนใหญ่ และหัวใจวายภายใน ๒-๓ นาที เช่นเดียวกับในรายที่สิบ

**ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าเป็นโรคหัวใจหรือเปล่า**

ประชาชนทั่ว ๆ ไปส่วนใหญ่ก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะมีโรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจรั่วแต่กำเนิด, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหลอดเลือดโคโรนารีแข็งและตีบ, โรคไขมันในเลือดสูง, โรคเบาหวาน และน้ำหนักเกินมาตรฐาน เพราะโรคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วมักจะไม่มีอาการอะไรแสดงออกมาให้ผู้ป่วยรู้ว่าเขาเป็นโรคนั้นโรคนี้ จึงไม่สนใจในสุขภาพของตนเอง ยกตัวอย่างง่าย ๆ สำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูง เช่นประมาณ ๑๖๐, ๒๐๐, ๒๕๐ มม.ปรอท เมื่อเริ่มเป็นใหม่ ๆ หัวใจของผู้ป่วยก็ยังปกติ ร่างกายก็แข็งแรงดี ผู้ป่วยก็วางใจไม่ได้ไปตรวจร่างกายจึงทำให้ความดันของโลหิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุและสังขาร ถ้าผู้ป่วยไม่เคยมีความรู้เรื่องนี้ก็คงกินอาหารตามปกติ ถ้าปรากฏว่าไขมันในเลือดสูง และน้ำหนักเกินมาตรฐานด้วยก็จะทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น, ไขมันในเลือดมากขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้นตามลำดับ และเมื่อผู้ป่วยไปออกกำลังกายเกินกำลังโดยที่ไม่เคยรู้ตัวมาก่อน จึงทำให้หัวใจวายได้โดยง่าย

แม้แต่คุณหมอเอง หรืออาจารย์แพทย์หลายท่านก็ไม่ค่อยสนใจในสุขภาพของตนเอง มัวแต่เอาเวลาไปรักษาโรคให้คนอื่น และมุ่งหน้าทำงานอย่างเดียว โดยมีความคิดอย่างเดียวกับประชาชนทั่ว ๆ ไปว่า ถ้าไม่มีอาการอะไรก็คงไม่มีโรคอะไร ด้วยเหตุนี้เองประชาชนหรือสามัญชนทั่วไปรวมทั้งคุณหมอหลายท่าน พอตื่นนอนตอนเช้าญาติก็พบว่าเป็นอัมพาตไปครึ่งตัวพูดไม่ได้ และหัวใจวายไปหลายรายแล้ว และเป็นปรากฏการณ์ที่พบอยู่เป็นประจำในทุกวันนี้

ปัญหาที่สำคัญคือทำอย่างไรที่จะให้สามัญชนทั่วไปรวมทั้งคุณหมอด้วยรู้ว่าตัวเองมีโรคหรือภาวะประจำตัวต่อไปนี้หรือเปล่า:-

๑) โรคความดันโลหิตสูง
๒) โรคหลอดเลือดโคโรนารีตีบ
๓) ไขมันในเลือดสูง
๔) โรคหัวใจรั่วมาแต่กำเนิด
๕) น้ำหนักเกินมาตรฐาน
๖) โรคเบาหวาน
๗) พันธุกรรมของโรค หรือภาวะประจำตัวดังกล่าวมาแล้วทั้งหมด

โรคต่าง ๆ และภาวะประจำตัวที่กล่าวมานี้ มีส่วนช่วยให้เกิดโรคหัวใจและหัวใจวายได้ ถ้าเจ้าของหัวใจไม่ได้เอาใจใส่หรือนึกถึง ดังนั้น เพื่อจะได้รู้ว่าตัวเรามีโรคอะไร หรือมีภาวะประจำตัวของร่างกายที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ ก็ควรไปหาแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ตรวจหัวใจ วัดความดันโลหิต ตรวจไขมันในเลือด หาน้ำตาลในเลือด และชั่งน้ำหนักว่าเกินมาตรฐานหรือเปล่า นอกจากนี้ควรจะสอบถามญาติพี่น้องว่ามีใครเป็นโรคอะไรในบรรพบุรุษบ้างหรือไม่ เช่น ถ้าในบรรพบุรุษมีประวัติของโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือเป็นอัมพาตมาก่อน ผู้ที่เป็นลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่โรคดังกล่าวเป็นพิเศษ

ถ้าผลการตรวจจากแพทย์พบว่ามีความดันโลหิตสูง และได้รับการรักษาที่ถูกต้องแล้วปฏิบัติตน กินยา และไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ผู้เขียนก็แน่ใจว่าผู้ป่วยดังกล่าวย่อมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ และโอกาสที่จะเป็นหัวใจวายคงน้อยลง หรือไม่มีเลยก็ได้

## การปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคหัวใจ

๑) **การพบแพทย์** ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจทุกชนิด หรือมีความดันโลหิตสูง มีไขมันในเลือดสูง และน้ำหนักเกินมาตรฐาน จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ตลอดชีวิต โดยแพทย์จะต้องตรวจความดันโลหิตทุก ๑ หรือ ๒ เดือนหรือกว่านั้น แล้วแต่ความดันโลหิตจะสูงมากน้อยเพียงใด และต้องตรวจไขมันในเลือดทุก ๒ หรือ ๓ เดือน และคุมน้ำหนักให้อยู่ภายในระดับมาตรฐานตลอดไป ส่วนการกินยา ก็ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ที่จะลดหรือเพิ่มขนาดของยา และจงระลึกอยู่เสมอว่า แม้จะไม่มีอาการอะไรก็ต้องไปหาแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพราะมีตัวอย่างบ่อย ๆ ที่ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เห็นว่าสบายดีก็ขี้เกียจไปหาหมอ เลยต้องถูกตัดนิ้ว ๒ นิ้ว หลังจากมือถูกเสี้ยนตำนิดเดียว

๒) **การบริหารร่างกาย–การเล่นกีฬา** ผู้ป่วยที่โรคหัวใจรั่ว หรือหัวใจพิการจากโรครูมาติคหรือกามโรค, หัวใจโตจากความดันโลหิตสูง, หรือโรคหลอดเลือดโคโรนารีตีบ ควรจะต้องปรึกษาแพทย์ว่าโรคหัวใจเป็นมากน้อยเพียงใด และควรบริหารร่างกายหรือเล่นกีฬาได้มากน้อยเพียงใด แต่โดยหลักทั่วๆ ไปแล้ว ผู้ที่มีโรคหัวใจชัดเจนแล้ว ก็ไม่ควรบริหารร่างกายหรือเล่นกีฬาชนิดรุนแรง เช่น แบดมินตัน หรือเทนนิส หรือฟุตบอล หรือกอล์ฟ หรือแม้แต่วิ่งจ๊อกกิ้งหรือชกลม และการบริหารร่างกายที่เหมาะที่สุดสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจคือการเดินเล่นช้าๆ หรือรำมวยจีน หรือบริหารร่างกายแบบเบาๆ เช่น ยกแขน ยกขาช้าๆ ตามกำลังที่ผู้ป่วยทำได้โดยไม่มีอาการเหนื่อย เพราะปรากฏว่าผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจเล็กน้อย แต่เมื่อไปบริหารร่างกายรุนแรงเกินไปจึงทำให้เกิดหัวใจวายได้ แม้แต่การขึ้นบันไดวันละหลายๆ ครั้งก็ไม่ควร ผู้ป่วยโรคหัวใจควรจัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่างเพื่อป้องกันมิให้หัวใจวายขณะขึ้นไปถึงชั้นสองหรือชั้นสาม และเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ป่วยเกิดหัวใจวายได้บ่อยหลังจากขึ้นบันไดถึงชั้นสองหรือชั้นสาม (รายที่ สอง, สี่, ห้า, หก, สิบเอ็ด)

๓) **การพักผ่อน–การนอน** ผู้ป่วยโรคหัวใจต้องมีเวลาพักผ่อนและการนอนให้มากและเหมาะสมกับโรคหัวใจที่เป็น และตามความรู้สึกของผู้ป่วยเอง เช่น เดินมาก ทำงานมากแล้วเหนื่อย จึงเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยเองจะต้องจัดเวลาพักผ่อนและทำงานให้เพียงพอใน ๒๔ ชั่วโมงเอง

๔) **อาหารการกิน** การกำจัดจำนวนอาหารต่างๆ ขึ้นอยู่กับน้ำหนัก, ความดันโลหิตและไขมันในเลือดของผู้ป่วย ถ้าอ้วนมากหรือน้ำหนักเกินมาก ความดันโลหิตสูงมาก ไขมันในเลือดสูงจะต้องกำจัดอาหารที่เพิ่มไขมันทุกชนิด เช่น นม, เนย, น้ำมันทุกชนิด, แม้น้ำมันพืชก็ควรจำกัด เพราะน้ำมันพืชก็มีส่วนทำให้ไขมันในเลือดสูง เป็นแต่น้อยกว่าน้ำมันหมูเท่านั้น อาหารและขนมทำจากกะทิทุกชนิดมีไขมันสูง, ไข่แดง, ทุเรียน, ถั่วลิสง, อาหารทะเลทุกชนิด เพิ่มไขมันในเลือด สำหรับผู้ป่วยบางคนอาจต้องงดอาหารเหล่านี้ทั้งหมด

๕) **บุหรี่, กาแฟ, สุรา, เบียร์** บุหรี่ทำให้หลอดเลือดโคโรนารีแข็งและตีบลงเร็ว กาแฟเพิ่มการเต้นของหัวใจทำให้หัวใจหมดแรงเร็วขึ้น สุราและเบียร์เพิ่มไขมันในเลือดให้สูง และเป็นสาเหตุของหัวใจวายทั้งสิ้น (รายที่สิบ, สิบสอง)

๖) **กิจการงานประจำวัน** ควรจำกัดกิจการงานประจำวันตามความเหมาะสมของโรคหัวใจที่เป็นอยู่ เช่น ถ้าทำมากแล้วเหนื่อยก็คงจะต้องลดลงเท่าที่สามารถทำได้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยจะจำกัดการงานต่างๆ ให้พอเหมาะกับความสามารถของหัวใจอย่าฝืนใจทำถ้าหากรู้ว่าทำมากแล้วเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย

๗) **การดูการแข่งขันกีฬาทุกชนิด** ถ้าผู้ป่วยไม่ตื่นเต้น หรือสนุกจนเกินไปกับการแข่งขันต่างๆ เช่น การชกมวย ฟุตบอล ก็อาจจะชมได้โดยไม่ตื่นเต้น แต่สำหรับผู้ป่วยที่

ชอบดูและมักจะสนับสนุนฝ่ายใด และมักจะตื่นเต้นกับการแข่งขันมากจนทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว และในเวลาเดียวกันหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจจะรัดตัวตีบลงจนกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวายลงทันทีเมื่อผู้ป่วยตื่นเต้นและดีใจเมื่อนักมวยชนะ หรือฟุตบอลชนะ

๘) **การมีเพศสัมพันธ์** สำหรับท่านชายที่เป็นโรคหัวใจ และไปมีเพศสัมพันธ์กับภรรยาหรือใครก็ตาม จะต้องปฏิบัติตัวให้เข้มงวดที่สุด เมื่อฝ่ายชายใกล้จะถึงจุดสุดยอดหรือการสำเร็จความใคร่ (Orgasm) เพราะในขณะที่ฝ่ายชายถึงจุดยอดและจะหลั่งน้ำกาม กล้ามเนื้อทุกส่วน ของร่างกายจะเกิดการเกร็งหรือรัดตัวด้วยความเสียว หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ถ้าฝ่ายชายจะปล่อยร่างกายและจิตใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับความสุขสุดยอดที่ตนหวังจะได้รับในการหลั่งน้ำกามจากการร่วมเพศ ในวินาทีแห่งความสุขสุดยอดนี้เองกล้ามเนื้อของหัวใจก็จะเต้นแรงและเร็วจนหมดแรงไปด้วย และในขณะเดียวกันหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจก็จะรัดตัวในขณะเดียวกัน จนเกิดหัวใจวายได้ทันที เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะร่วมเพศ ดังนั้นท่านที่เป็นโรคหัวใจจะต้องได้รับการตรวจจากแพทย์โดยละเอียดว่าเป็นมากน้อยเพียงใด และขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้ตรวจว่า ควรจะร่วมเพศได้มากน้อยเพียงใดสัปดาห์ละกี่ครั้ง จึงขึ้นอยู่กับความพิการของหัวใจแต่ละคน แต่หลักสำคัญทั่ว ๆ ไปก็คือเมื่อฝ่ายชายใกล้จะถึงจุดสุดยอดของการร่วมเพศจะต้องสงบจิตใจ และค่อย ๆ ชะลอการร่วมเพศให้ช้าลงหรืออย่าตื่นเต้นและหักโหมในการร่วมเพศให้รุนแรงเกินไป จะช่วยให้การเต้นของหัวใจเบาลง การหดตัวของกล้ามเนื้อก็น้อยลง และป้องกันมิให้ความดันโลหิตสูงด้วยโอกาสของหัวใจวาย จะน้อยลง (รายที่เจ็ด)

๙) **การแต่งงานและการมีบุตรสำหรับผู้ป่วยหญิง** ผู้ป่วยหญิงที่มีโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูง จะต้องได้รับการตรวจจากแพทย์โดยละเอียดก่อนการแต่งงาน เพื่อจะได้ทราบว่าความพิการของหัวใจเป็นมากน้อยเพียงใด จะแต่งงานและมีบุตรได้หรือไม่

ตามหลักทั่ว ๆ ไป ถ้าหัวใจมีรูรั่วมาแต่กำเนิดและรูใหญ่มาก ร่างกายจะไม่สมบูรณ์และแต่งงานหรือมีบุตรไม่ได้ ถ้ารูรั่วขนาดปานกลาง ก็อาจแต่งงานได้แต่ควรกำเนิดอย่าให้มีบุตร เพราะถ้าปล่อยให้มีบุตรหัวใจจะพิการมากขึ้นและมีอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากจะได้รับการผ่าตัดเย็บรูรั่วก่อนแต่งงาน ก็อาจจะมีบุตรได้เท่าคนปกติ ถ้ารูรั่วเล็ก และผู้ป่วยไม่มีอาการก็อาจแต่งงานได้และมีบุตรเท่าที่แพทย์จะแนะนำหลังจากมีลูกแล้ว และจะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ตลอดชีวิตของการแต่งงานและการมีลูก และในจำนวนจำกัด หรือคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการมีบุตรอีกต่อไป

**มีทางป้องกันมิให้หัวใจวายได้หรือไม่?**

ผู้ป่วยโรคหัวใจ และได้รับการตรวจจากแพทย์จนรู้แน่นอนว่าเป็นโรคหัวใจชนิดไหนและได้ปฏิบัติตนตามคำแนะนำข้างต้นทุกข้ออย่างสม่ำเสมอ และอยู่ในความดูแลของแพทย์ตลอดมา โอกาสที่ผู้ป่วยจะมีอาการหัวใจวายย่อมช้าลง หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตยืนนานเกือบเท่าคนปกติทั่วไป แต่ความพิการของหัวใจจากโรคดังกล่าวมาแล้ว ย่อมก่อตัวมากขึ้นตามลำดับ เช่น หัวใจที่ขาดเลือดก็ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายไปทีละน้อย กล้ามเนื้อหัวใจก็ค่อยๆ หมดแรงลงทุกๆ วัน ความพิการเหล่านี้เองที่ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหมดแรงเร็วกว่าคนปกติ และในที่สุดต้องจบชีวิตลงด้วยหัวใจวายอย่างสงบ หรือถ้าผู้ป่วยละเลยการปฏิบัติตนดังกล่าว หรือลืมไปว่าเขาเป็นโรคหัวใจ ผู้ป่วยก็อาจจะหัวใจวายลงในวินาทีใดก็ได้

**บทสรุป**

การที่ผู้เขียนนำเรื่องหัวใจวายมาเสนอให้ท่านผู้อ่านเพื่อเป็นความรู้เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ก็เพราะว่ามีประชาชนทั่วไปหลายท่าน รวมทั้งผู้ที่ได้รับการศึกษาสูงๆ ข้าราชการในตำแหน่งคณบดี และอธิบดี อาจารย์ในมหาวิทยาลัย รวมทั้งคุณหมอหลายท่าน และอาจารย์ของโรงเรียนแพทย์เองหลายคน ต้องจบชีวิตลงด้วยหัวใจวายอย่างไม่คาดฝัน หรือ Sudden death เป็นประจำ (จากประวัติผู้ป่วย ๑๒ คน)

สำหรับประชาชนทั่วไป ผู้เขียนแน่ใจว่าสาเหตุของหัวใจวายแบบ Sudden death เนื่องมาจากเขาเหล่านั้นไม่เคยมีความรู้เรื่องโรคหัวใจชนิดต่างๆ ความดันโลหิตสูง เรื่องหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจแข็งและตีบ และภาวะไขมันในเลือดสูง น้ำหนักของร่างกายเกินมาตรฐาน มาก่อนเลย เมื่อไม่มีอาการของโรคปรากฏให้เขาทราบเลย จึงทำให้เขาเข้าใจว่าสุขภาพของร่างกายปกติดี ดังนั้นเมื่อเขาไปออกแรง หรือปฏิบัติตนอะไรที่รุนแรงไปจนเกินกำลังของหัวใจ จึงทำให้หัวใจวายไปอย่างน่าเสียดาย

แต่สำหรับคุณหมอและอาจารย์โรงเรียนแพทย์ ผู้เขียนก็มีความเห็นอย่างเดียวกันคือ คุณหมอและอาจารย์แพทย์หลายท่านคงมีความเข้าใจ และความคิดอย่างเดียวกับประชาชนทั่วๆ ไป เมื่อตัวเองมีสุขภาพปกติดีจึงมุ่งหน้าแต่ทำงาน รักษาผู้ป่วย หรืองานประจำ โดยลืมนึกถึงเรื่องสุขภาพและภาวะประจำตัว เช่น ความดันโลหิต, ไขมันในเลือด, น้ำหนักของร่างกาย และหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เพราะสิ่งเหล่านี้มิได้อยู่คงที่ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสังขารและกาลเวลา เมื่อนานๆ เข้า เช่น ๑๐ ปี - ๒๐ ปี - ๓๐ ปี หลังจากเสร็จการศึกษาหรือหลังจากสำเร็จเป็นแพทย์ การเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพของกล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ, ไขมันในเลือด ย่อมถึง

จุดยอดที่ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจหมดแรง หรือผนังของหลอดเลือดโคโรนารีรัดตัวตีบตัน จนทำให้คุณหมอและอาจารย์แพทย์ต้องประสบกับหัวใจวายเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ถ้าบทความนี้จะเป็นเครื่องเตือนสติและเตือนใจท่านผู้อ่านทุกท่านรวมทั้งคุณหมอและอาจารย์แพทย์ทุกคน ที่ไม่เคยนึกถึงสุขภาพของตัวเองในวัย ๕๐-๖๐ ปี ผู้เขียนยินดีขอมอบบทความเรื่องนี้ให้เป็นของขวัญบรรณาการสำหรับท่านผู้อ่านทุกท่าน เพื่อจะได้ทราบถึงข้อเท็จจริงต่อไปนี้:-

๑) ประมาณ ๕๐% ของผู้ป่วยหัวใจวายแบบ Sudden death มีโรคหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจรัดตัวและตีบ (รายที่ หนึ่ง, สาม, หก, แปด, เก้า, สิบ และ สิบสอง)

๒) หัวใจวายแบบ Sudden death พบในชายมากกว่าหญิง

๓) อายุเฉลี่ยของผู้ป่วยหัวใจวายประมาณ ๕๕ ปี (๑๑ ราย)

๔) ๕๐% ของผู้ป่วยหัวใจวายไม่มีประวัติของโรคหัวใจมาก่อน

๕) การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบลงเร็วขึ้น และเป็นสาเหตุของหัวใจวายมากขึ้น

เพื่อให้ท่านผู้อ่านทุกท่านสนใจในสุขภาพของตนเองบ้างแล้วพยายามปฏิบัติตนตามคำแนะนำที่ผู้เขียนกล่าวไว้แต่ข้างต้น จะทำให้ท่านสามารถรอดพ้นจากหัวใจวายได้ และดำรงชีวิตที่สุขสมบูรณ์ อายุยืนนานเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวสืบไป

พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊พ จำกัด
๔๑๓/๒๗-๓๖ ถนนอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๔๓๔-๐๒๘๖
พ.ศ. ๒๕๓๕